المؤلف صاحب الكتب الأكثر مبيعا على قائمة النيويورك تايمز

خطة للتطور
في 90 يومًا

أطلق لازدهارك العنان

جون سي. ماكسويل



الغلاف الأمامي

المؤلف صاحب الكتب الأكثر مبيعًا على قائمة النيويورك تايمز

خطة للتطور في 90 يومًا

أطلق لازدهارك العنان

جون سي. ماكسويل



خطة للتطور
في 90 يومًا

أطلق لازدهارك العنان

جون سي. ماكسويل





للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarir.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونُخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى 2022



JumpStart Your Growth

John C. Maxwell





كتب أخرى من تأليف جون سي. ماكسويل

تعلمك لتصبح ناجحًا حقيقيًا

التوجه

أساسيات التوجه الذهني
صانع الفارق
العيش المتعمد
أحيانًا تفوز، أحيانًا تتعلم
التفكير للتغيير
Failing Forward
How Successful People Think
How Successful People Win
JumpStart Your Thinking
Success 101
The Winning Attitude

القيادة

21 قانونًا لا يقبل الجدل في القيادة
21 صفة لا غنى عنها في القائد
قائد الـ 360 درجة
تطوير القائد بداخلك
المستويات الخمسة للقيادة
القادة الجيدون يطرحون أسئلة عظيمة
أساسيات القيادة
The 21 Most Powerful Minutes in a Leader's Day
Go for Gold
JumpStart Your Leadership
Leadership Gold
Leadership Promises for Every Day
What Successful People Know About Leadership

العلاقات

25 وسيلة للفوز مع الناس
أساسيات العلاقات
الفوز مع الناس
Becoming a Person of Influence
Encouragement Changes Everything
Ethics 101
Everyone Communicates, Few Connect
The Power of Partnership

الاستعداد

15 قانونًا لا يُقدر بثمن للنمو
17 قانونًا لا يقبل الجدل في العمل الجماعي
أساسيات الإعداد
لليوم أهميته
The 17 Essential Qualities of a Team Player
Developing the Leaders Around You
Learning from the Giants
JumpStart Your Growth
Make Today Count
Mentoring 101
My Dream Map
Partners in Prayer
Put Your Dream to the Test
Running with the Giants
Talent Is Never Enough
Wisdom from Women in the Bible
Your Road Map for Success

مقدمة

ما دمت تقرأ هذه الكلمات، فلا شك في أنك تريد أن تكون في الغد شخصًا أفضل مما أنت عليه اليوم، أو تريد أن تتطور بطريقة ما، كأن تتطور مثلًا في حياتك المهنية، أو تريد أن تتبع أسلوب حياة أكثر صحة، أو تزداد معرفةً، أو توطد علاقتك بشخص تهتم بأمره، أو أن تتعمق في حياتك الروحية، أو تصل إلى حلم عمرك.

أنا واثق بأنك ستصل إلى ما تريد، فأنت تمتلك قوة هائلة داخلك، ولكن هل تمتلك في الوقت الحالي الأدوات التي تمكّنك من ذلك؟ أتعرف كيف تتحسن في عملك؟ وتعزز علاقاتك؟ وتصل إلى أهدافك؟ وكيف تصبح شخصًا أكثر عمقًا وحكمةً؟ وكيف ستتغلب على الصعاب؟ أينبغي أن تعمل بجد أكبر، أو تعمل لساعات أطول، أو تنتظر ليتحسن كل شيء من تلقاء نفسه؟

إجابة تلك الأسئلة تتلخص في أنك تحتاج إلى خطة إستراتيجية وموجهة لتطورك.

يتعلم الكثير من الناس في مدرسة الحياة، حيث إن التجارب الصعبة تعلمهم دروسًا كثيرة، "غالبًا ما تكون قاسيةً"، فيتغيرون أحيانًا للأحسن وأحيانًا أخرى للأسوأ.

لديك أحلام، وأهداف، وطموحات، فهل تظن أنه بالعمل الجاد الشاق ستتطور تلقائيًّا؟ لقد كنت أعتقد أن تلك هي الطريقة الصحيحة للتطوير الشخصي، ثم أدركتُ أن التطور الشخصي لا يحدث من تلقاء نفسه، بل علينا أن نتبع إستراتيجية معينة، كما نحتاج إلى أن نسيطر سيطرة تامة على عملية تطورنا، فلن يساعدنا أحد آخر على أن نتطور ونتقدم، وإذا أردنا أن تتحسن حياتنا، فعلينا أن نحسِّن أنفسنا.

إنني أرمي بجهودي في هذا الكتاب إلى مساعدتك على أن تنمو وتطور من نفسك، حتى تتمكن من أن تكون الشخص الأمثل الذي خُلقت لتكونه. والتطور الواعي المتعمد والمقصود

هو المفتاح الذي تفتح به ذلك الباب الذي يحول بينك وبين استغلال كامل إمكاناتك.
سيوفر لك هذا الكتاب خلال الأيام التسعين المقبلة خطى واضحةً تساعدك على أن تكون شخصًا أكثر نجاحًا وإنجازًا، وبغض النظر عن موقعك الحالي في رحلة نموك وتطورك، أو الصعاب التي تواجهها، فمن اليوم لديك فرصة لتحسِّن من نفسك من خلال التطوير الشخصي.

ما الذي ستحتاج إليه لتبدأ؟ خصِّص خمس عشرة دقيقة من وقتك يوميًا بشكل ثابت في الأيام التسعين المقبلة للتطوير الشخصي المتعمد. اقرأ المقولة الملهمة المخصصة لكل يوم، وتأملها جيدًا، واقرأ كل درس مخصص لكل يوم واستوعبه جيدًا، وامضِ قُدمًا عن طريق الإجابة عن الأسئلة.

إذا خصصت وقتًا تتعمد فيه أن تطور من نفسك بشكل واعٍ كل يوم خلال الأشهر الثلاثة المقبلة، فستكون على أول الطريق المؤدي إلى استغلال كامل إمكاناتك، وستصبح عملية تطورك الشخصي المتعمد عادةً لك، وستنظر إلى حياتك السابقة، وتندهش بما قد وصلت له.

جاهز؟ لنبدأ!



اليوم 1

سيأتي عليك وقت تحتاج فيه إلى التوقف عن انتظار أن تكون الشخص الذي تريده، وتبدأ العمل على أن تكون بالفعل هذا الشخص.

بروس سبرينجستين

تعد كلمة **الإمكانات** من أهم الكلمات بأية لغة، فتدل على الرجاء والتفاؤل، كما أنها مفعمة بالأمل، وتعدك بالنجاح، وتنطوي على تحقيق الإنجازات، وتحمل معنى المجد، كما تدل على استغلال الفرص السانحة. وستُذهل إذا أمعنت التفكير في مدى الإمكانات التي يمكن للمرء استغلالها؛ على الأقل آمل أن تُذهل. يا لها من خاطرة إيجابية، فأنا أثق بإمكاناتك كما أثق تمامًا بإمكاناتي، وإذا كنت تتساءل عما إذا كنت تمتلك إمكانات أم لا، فاعلم أن لديك إمكانات هائلة بلا شك.

وبما أنك تقرأ هذه الكلمات، فأنا على يقين بأن لديك رغبة في أن تبدأ إطلاق العنان لتطورك وتقدمك حتى تتمكن من استغلال كامل إمكاناتك. وسؤالي لك هو: "ألديك خطة للتطوير الشخصي؟"، فقد سئلت هذا السؤال من قبل عندما كنت في العشرين من عمري، وقد غيَّر هذا السؤال مجرى حياتي، وأنا على يقين بأنه سيغير مجرى حياتك أيضًا. عندما بدأت مسيرتي المهنية، كنت مهتمًّا بعملي، وبأن أحقق أهدافي، وبأن أكون شخصًا ناجحًا، وكانت إستراتيجيتي هي: العمل الجاد، والتي تمنيت أن تقودني إلى حيث أردت، ولكن التمني ليس بإستراتيجية، والعمل الجاد لا يضمن النجاح، ثم أدركت أنني لم تكن لديَّ خطة.

لذلك، هل لديك خطة تبذل من خلالها كل ما في وسعك لتصبح شخصًا أفضل؟

عبِّر عما تعتقده بشأن إمكاناتك، ثم أفصح عن الكيفية التي تمنيت، أو خططت بها لأن تبذل كل ما في وسعك لتصبح شخصًا أفضل.

اليوم 2

الحياة التي تعيشها من أجل الغد ستظل دائمًا على بعد يوم واحد من أن تتحقق.

ليو بوسكاليا

إذا كانت شخصيتك مثل شخصيتي بالماضي، فلديك إذن معتقد خطأ أو اثنان يحولان بينك وبين نموك واستغلال كامل إمكاناتك. فالمفاهيم الخاطئة عن النمو والتطور ستقف حائلًا أمام بلوغك القدر اللازم من الوعي بما تفعله، مثل اعتقادنا أن مجرد العمل الجاد يضمن التطور والتقدم بشكل تلقائي، أو إيماننا بأنه على الرغم من أننا لا نعرف كيف نتطور وننمو، فإن هناك شخصًا ما بعالمنا سيضع لنا خطة تطوير، ولكن عندما كنت أبحث عن إجابات، لم يجبني شخص واحد عما كنت أسأل عنه.

ربما تكون متوقفًا؛ لأنك تشعر بالخوف، أو تبحث عن "أفضل" طريقة لبدء خطة تطورك، ولكن من المسلَّم به أن عملية التطور والنمو تتضمن الاعتراف بأنك ليس لديك كل الإجابات، وتتطلب منك أن تتغلب على مخاوفك من أن ترتكب خطأ ما أو أن تبدو أحمق مثلًا. وقد اكتشفت أنني لا بد أن أبدأ إذا أردت أن أجد أفضل طريقة للبدء، فتلك هي تذكرة الدخول إذا أردت أن تطور من نفسك، ولكي تبدأ عملية نموك وتطورك وأنت واعٍ بما تفعله، عليك أن تعلم أنك ستخطئ عدة مرات كل يوم، فابدأ اليوم ورحِّب بتلك الأخطاء؛ لأنها تعد دليلًا على أنك تتحرك في الاتجاه الصحيح.

أعد قائمةً بكل ما يثبطك عن وضع خطة تطورك. ما الحقائق التي يمكنك استغلالها في التغلب على تلك المفاهيم الخاطئة، والبدء في إطلاق العنان لعملية نموك وتقدمك؟

اليوم3

لن يؤثر فيك التحفيز بسرعة تأثير الصاعقة...

فما الحافز إلا فخ. انسَ أمر التحفيز، وافعل ما تريده الآن.

جينيفر رييد

هناك فجوة أخرى تسببت فيها المفاهيم الخاطئة، وربما تكون هي ما تمنعك من التقدم واستغلال كامل إمكاناتك، ألا وهي ظنك بأنك تحتاج إلى ما يلهمك، ويبعث فيك الرغبة في التعلُّم والتقدُّم. عندما أدركت أنني بحاجة إلى أن أكون واعيًا بكل خطوة أخطوها في رحلة التطور والتقدم، لم أكن أملك الوقت ولا المال ولا الخبرة اللازمة لبدء هذه الرحلة، ولم أكن أملك سوى أملي في أن تطوري سيحدث فارقًا. لم يلهمني أي شيء، ولكنني بدأت على أية حال، وما أدهشني أنه بعد عام من التطور المدروس، أصبحت أفضل من بعض من كنت أعتبرهم قدوة لي، إذ أحدث ذلك فارقًا كبيرًا، وبعدها قررت ألا أفوت يومًا واحدًا دون أن أتقدم وأطوِّر من نفسي فيه!

إذا كنت تجد صعوبة في إيجاد ما يلهمك للاستمرار، فثق بي حين أخبرك بأن الأسباب التي تجعلك **تستمر** في النمو والتطور أكبر بكثير من الأسباب التي قادتك **لتبدأ** عملية النمو والتقدم في الأساس، والسبيل الوحيدة لتجد الأسباب التي تجعلك تستمر في التقدم هو أن تنخرط لفترة كافية في عملية النمو والتطور، حتى تكون قد جنيت من الفوائد ما تمثل أسبابًا تعينك على الاستمرار؛ لذلك ألزم نفسك بأن تنخرط في عملية النمو والتطور لمدة لا تقل عن اثني عشر شهرًا، فإذا فعلت ذلك، فستقع في حب هذه العملية، وستتمكن من أن تنظر إلى الوراء بنهاية العام، وتندهش لما وصلت له من إنجاز.

هل سبق أن سمحت لغياب شعور معين بأن يثبطك؟

اكتب إقرارًا يلزمك بأن تستمر في عملية النمو والتطور، ووقِّع عليه، واكتب تاريخ اليوم، والتزم بهذا الإقرار لمدة لا تقل عن تسعين يومًا، وستندهش بما ستصل إليه.

اليوم 4

الطريق الوحيد للتعلُّم أن تحيط نفسك بأشخاص أفضل منك.

ميكي سمنر

في وقت مبكر نسبيًّا من مسيرتي المهنية، حضرت اجتماعًا لتبادل الأفكار مع ثلاثة أشخاص آخرين، وكان حجم مؤسساتهم أكبر من حجم مؤسستي بستة أضعاف، وكانت أفكارهم أكثر من أفكاري وأفضل منها، ولكنني حضرت هذا الاجتماع؛ لأنني أدركت أنه إذا كان هدفي أن أكون قائدًا أفضل، فلا بد أن أختلط بقادة أكبر، وأفضل مني، خارج نطاق دائرة معارفي الصغيرة.

وفي البداية حين وصلت، شعرت بالفزع، وعندما تجاذبنا أطراف الحديث وتبادلنا أفكارنا، سرعان ما تبين لي أنني لستُ في مستواهم، وشعرت بأنني ورطت نفسي في موقف عصيب يتعذر التعامل معه، ومع ذلك تشجعت على المواصلة، حيث اكتشفتُ أن هؤلاء الرجال الناجحين والعظماء على استعداد لمشاركة أفكارهم، وأنني أتعلم الكثير منهم.

وعلى مر السنوات العشر الأولى التي كنت أسعى فيها بوعي واهتمام إلى التطور الشخصي، أدركت أهمية خروجي من فجوة المقارنة؛ لأنني شعرت بأنني دائمًا متخلف عن الركب وأحاول اللحاق به. وكان لا بد لي من أن أتعلم أن أشعر بالراحة خارج نطاق راحتي، ولا بد لك من أن تتعلم ذلك أيضًا، وستكون تلك المرحلة الانتقالية صعبة، ولكن الطريق **الوحيد** للتعلُّم هو أن يكون حولك أشخاص متقدمون عليك؛ ما يجعلك ترى أن الأمر يستحق كل هذا التعب.

أين يمكنك أن تلتقي أشخاصًا لديهم الاهتمام نفسه بالمجال الذي تود أن تتقدم فيه؟ هل تعرف أحدًا تحتاج إلى أن يساعدك بالفعل؟ أجرِ بعض البحث.

هل هناك مؤتمر يمكنك أن تتواصل من خلاله مع أشخاص يشبهونك في الفكر وتتعلم منهم؟

اليوم 5

بعد خمسة أعوام من اليوم ستكون الشخص نفسه الذي أنت عليه بخلاف شيئين: الأشخاص الذين تخالطهم، والكتب التي تقرؤها.

تشارلز إدوارد جونز

بناءً على البحث العلمي الذي أجراه عالم النفس الاجتماعي الدكتور "ديفيد ماكليلاند" بجامعة هارفارد، فإن الأشخاص الذين تتعامل معهم بشكل معتاد يسمون بـ "الفريق المرجعي" الخاص بك، وهؤلاء الأشخاص يشكلون نحو خمسة وتسعين بالمائة من نجاحك أو فشلك في الحياة، وأكد "جيم رون" أننا نصبح خليطًا من أكثر خمسة أشخاص نقضي معهم الوقت.

ومن المفيد أن نكون دومًا محاطين بأشخاص "أفضل" منا، ويجب أن نحاول أن نقضي وقتنا مع أشخاص يتحلون بالاستقامة والإيجابية؛ مع أشخاص متقدمين علينا بمجال العمل؛ مع أشخاص يرفعون من شأننا بدلًا من أن يحطوا منه؛ مع أولئك الذين يسلكون طريق التفوق الصعب ولا يقنعون أبدًا بالطرق السهلة، والأهم من ذلك كله أن يكون هؤلاء الأشخاص ممن يسعون للتقدم والتطور.

لا يُمكنك أن تسلك رحلة تقدمك وحدك، خاصة إذا كنت تريد أن تستغل كامل إمكاناتك، فالعامل الأكثر تأثيرًا في البيئة المحيطة بأي شخص هو مَنْ يحيطون به، وإذا لم تُغيِّر في حياتك أي شيء للأفضل عدا من يحيطون بك، فقد زادت احتمالية نجاحك عشرة أضعاف؛ لذلك فكِّر جيدًا فيمن تجالسهم وتقضي الوقت معهم، حيث إنك ستتجه إلى الوجهة نفسها التي يتجهون إليها.

اكتب قائمة بالأشخاص الأكثر تأثيرًا بحياتك الآن.

ماذا ستفعل لتزيد من تأثير هؤلاء الأشخاص "الأكثر نجاحًا" منك والقادرين على أن يجعلوك تستغل كامل إمكاناتك؟



اليوم 6

لا يمكنك أن تغير وجهتك في ليلة وضحاها، ولكن يمكنك أن تغير اتجاهك في المدة نفسها.

جيم رون

في العام الأول الذي فيه انخرطت في عملية التطوير الشخصي الواعي، أدركت حينها أن تلك العملية ستدوم مدى الحياة، وخلال هذا العام تغير السؤال الذي بذهني من: "كم ستستغرق هذه العملية؟"، إلى: "إلى أين يمكنني أن أصل؟"، وهذا السؤال الذي يجب أن تسأله لنفسك الآن لا يعني أنك ستتمكن من الإجابة عنه، فقد بدأت رحلتي للتطور والنمو منذ أربعين عامًا وحتى اليوم لم أجب عنه، ولكن هذا السؤال سيساعدك على تحديد اتجاهك، حتى إن لم يساعدك على تحديد المسافة التي تفصل بينك وبين هذا الاتجاه.

أفضل ما يُمكنك أن تأمل في فعله بالحياة هو القدرة على عمل أفضل الأشياء مهما كانت الإمكانات المتاحة لك. وكي تفعل هذا عليك أن تستثمر في نفسك، باذلًا أقصى ما في وسعك لتكون شخصًا أفضل. وكلما كثَّفت من استثمارك في نفسك، ازداد استغلالك لكامل إمكاناتك، وبعدت المسافة التي ينبغي لك أن تحاول قطعها. ابذل أقصى ما في وسعك خلال عملية تطورك وتقدمك؛ حتى تتمكَّن من أن تصبح الأفضل.

إلى أين تريد أن تصل في الحياة؟

أي الاتجاهات تريد أن تسلك؟ ما أقصى مسافة تتخيل أن تقطعها؟

اليوم 7

ما الكلمات الأكثر غدرًا؟ إنها الكلمة التي تعني "لاحقًا"، كما في قولك: "سأفعل ذلك لاحقًا"، أو في الحمية الغذائية التي تقرر أن تبدأها من "الغد"، أو البحث عن وظيفة الذي تقرر أن تجريه "فيما بعد"، أو السعي إلى تحقيق حلم حياتك الذي ستبدأه "يومًا ما "، بالإضافة إلى كل العقبات الأخرى التي تفرضها على نفسك إلى أن تكون أسير التصرف التلقائي غير الواعي.

جينيفر رييد

عندما كنت في العشرين من عمري، استمعت لرجل الأعمال والفيلسوف "دبليو. كليمنت ستون" يتحدث عن فكرة أن يكون لديك حس الإلحاح، وكان عنوان محاضرته: "أنجز الأمر الآن"، وكانت هذه إحدى العبارات التي قالها لنا: "قبل أن تنهض من الفراش، قُل لنفسك: "أنجز الأمر الآن" خمسين مرة، وآخر شيء يجب أن تفعله قبل أن تأوي إلى الفراش هو أن تقول لنفسك: "أنجز الأمر الآن" خمسين مرة. وفي تلك اللحظة شعرت كأنه يتكلم معي شخصيًّا، فذهبت للمنزل، ونفذت ما قاله بالضبط لمدة الأشهر الستة المقبلة، وأصبح لديَّ حس هائل بالإلحاح.

وأكبر المخاطر التي ستواجهها في تلك اللحظة هو الاقتناع بأنه يمكنك **تأجيل** وضع العمل باهتمام ووعي على تطورك وتقدمك في مقدمة أولوياتك، فلا تقع في هذا الفخ! فقد بدأت عملية تقدمك وتطورك بقراءتك هذا الكتاب، فلا تدعها تتوقف هنا! استمر في إنجاز المزيد من الخطوات، واختر وسيلة من شأنها أن تساعدك على النمو والتقدم، وابدأ التعلم منها من **اليوم**.

دوِّن جملة "أنجز الأمر الآن" على مكان تستطيع أن تراها فيه كل يوم. وكرر تلك الجملة في المرة المقبلة التي تفكر فيها تأجيل أمر ما،

وأنجز الأمر الآن،

واكتب النتائج التي توصلت إليها؟

اليوم 8

غذِّ مخاوفك وسيموت إيمانك جوعًا.

غذِّ إيمانك وستموت مخاوفك جوعًا.

ماكس لوكادو

قد تكون عملية التطور والنمو صعبة، وربما تتطلب شجاعة، فقد قرأت مؤخرًا مقالةً عن المخاوف التي تمنع الناس من أن يكونوا ناجحين، ومن أهمها المخاوف الخمسة التالية:

الخوف من الفشل

الخوف من أن يتحول الشعور بالأمان إلى شعور آخر مجهول

الخوف من أن يفوق الأمر قدرتك المالية

الخوف مما قد يقوله الآخرون أو يظنونه عنك

الخوف من أن النجاح سيجعلك تخسر رفاقك

أي من هذه المخاوف يؤثر فيك بصورة أكبر؟ بالنسبة لي ما يخيفني هو: خسارة رفاقي، فأنا بطبيعتي أحب أن أرضي جميع الناس، وأريد أن أكون محبوبًا. لا يهم أي من هذه المخاوف يؤثر فيك بصورة أكبر، فجميعنا لديه ما يخيفه، ولكن من الأخبار السعيدة أن جميعنا أيضًا لديه إيمان، والسؤال الذي يجب أن تسأله لنفسك هو: "أي من هذين الشعورين سأسمح له بأن يكون الأقوى بداخلي؟". تقع أهمية إجابتك في أن الشعور الأقوى هو الذي سيسيطر عليك، ولكنني أود أن أحثك على أن تغذي إيمانك وتقتل خوفك.

أي من تلك المخاوف الخمسة يُشكل الحاجز الأكبر بينك وبين عزمك على النمو والتطور؟ ولماذا؟ صف كيف ستغذي إيمانك وتقتل خوفك لتتغلب عليه.

اليوم 9

ليست كلمات المرء هي أفضل ما تعبر عن فلسفته، وإنما اختياراته هي أفضل ما يعبر عن ذلك، فهي التي تُشكل حياته وشخصيته على المدى الطويل.

إليانور روزفلت

لعلك أدركت الآن أنك علقت بشَرَك النمو العرضي، حيث تواجه الحياة وتأمل أن تتعلم ما تحتاج إليه خلال التجربة الحياتية فقط، ولكن هذا يبعدك كل البعد عن طريق النمو والتطور بوعي واهتمام، والمقارنة التالية ستوضِّح لك الفرق بين الأمرين:

حدد من العمود الأيمن التوجهات التي تُمثل المعوق الأكبر لعملية نموك، ثم استخدم إحدى الأفكار الموجودة بالعمود الأيسر لتساعدك على أن تتغير وتفعل شيئًا للتغلب على هذا المعوق. اكتب كيف ستفعل كل هذا.

اليوم 10

أولى خطوات التغيير هي الإدراك، وثاني الخطوات هي القبول.

ناثانيال براندن

إذا كنت تريد أن تنمو وتتطور، فعليك أن تعرف جيدًا: نقاط قوتك ونقاط ضعفك، واهتماماتك، والفرص المتاحة لك. لا بد من أن تكون قادرًا على أن تحدد أين كنت، وإلى أين وصلت، وإلا فلن تتمكن من أن تحدد مسارًا لوجهتك. بالطبع عندما تريد أن تتعلم شيئًا جديدًا، فعليك أن تكون قادرًا على أن تضيف ما تعلمته اليوم على ما تعلمته بالأمس لتستمر في النمو والتطور، فتلك هي الطريقة الوحيدة لتكتسب قوة إضافية، وتواصل عملية تحسين نفسك.

أغلب الناس لا يعرفون ماذا يريدون، فهم لا يعرفون أنفسهم جيدًا، ومن ثم يظل تركيزهم غير منصب على عملية تطورهم ونموهم، وبعض الناس يصعب عليهم أن يجدوا أنفسهم، ويصعب عليهم الاستمرار في عملية النمو إلى أن يستغلوا كامل إمكاناتهم، بسبب أن هذه العملية قد تكون بالنسبة لهم معادلة غير قابلة للحل، إذ لا بد لك من أن تتعرف على نفسك جيدًا كي تستمر في عملية النمو والتطور إلى أن تستغل كامل إمكاناتك، ولكن في الوقت نفسه لا بد لك من أن تنمو وتتطور كي تتعرف على نفسك جيدًا، فما حل تلك المعضلة؟

استكشف ذاتك وأنت تسعى إلى التطور والنمو، وأعر انتباهك لشغفك، وهذا الوعي ضروري لتعرف نفسك، فحين تتقبل نفسك، ستتمكن من أن تركز على شغفك وتبدأ العمل.

ما مدى معرفتك بنفسك؟ أعدّ قائمة واكتب فيها اهتماماتك,

ونقاط قوتك, ونقاط ضعفك, والفرص المتاحة لك وشغفك،

ثم وجِّه تركيزك نحو شغفك.إلى أين تريد أن يقودك كل ما كتبته في الحياة؟

اليوم 11

حياةٌ عديمة التجارب لا تستحق أن تُعاش، كما قال سقراط، لكن حياة لم تُعش بعدُ ربما تستحق أن تكون زاخرة بالتجارب.

أبراهام كابلان

يذهلني عدد الأشخاص غير الراضين عن عملهم الذين أقابلهم كل يوم، وأتساءل: لماذا يعملون في وظيفة لا يريدونها؟ أتفهَّم ضرورة الحصول على المال من أجل العيش، فقد عملت في عدة وظائف لا أحبها، ولكنني لم أستمر في تلك الوظائف بقية حياتي بغرض محاولة التأقلم مع شيء لا يرضيني، ولو كنت قد أحببتها ووجدتها مناسبة لشغفي وهدفي في الحياة، لحاولت أن أبني مسيرتي المهنية من خلالها، ولكنها لم تكن الوظائف التي أردت أن أعمل فيها.

إذا كنت تحب وظيفتك، ففكِّر قليلًا في سبب حبك لها. أليس تغيير وظيفتك الحالية كي تفعل ما تحب ينطوي على مخاطرة؟ بالطبع إنها مخاطرة، فقد تفشل أو تكتشف أنك لا تحبها بالقدر الذي ظننته، وقد يكون راتبها متدنيًا، ولكن أليس مكوثك بمكانك أيضًا مخاطرة؟ فقد تفشل، أو تُطرد، أو يُخصم لك على أية حال، أو في أسوأ الأحوال قد تصل إلى نهاية حياتك وتشعر بالندم لأنك لم تتمكن من استغلال كامل إمكاناتك بعد، أو لم تتمكن أيضًا من عمل ما تحب، فأي من المخاطرتين تفضل أن تخوضها؟

أتحب وظيفتك الحالية؟ ولماذا؟

أعد قائمة بالوظائف والأعمال التي تناسب شغفك وهدفك بالحياة وتلك التي لا تناسبهما.

اليوم 12

لم أقابل شخصًا ناجحًا إلا ووجدته يمتلك إيمانًا قويًا بقدراته الفريدة وطموحاته، وأمثال هذا يكونون قادة في حياتهم، ولديهم الجرأة ليواصلوا السعي وراء أحلامهم بطريقتهم الخاصة.

ماريا بارتيمورو

لا شك في أن هناك علاقة مباشرة بين إيجاد شغفك وتمكُّنك من استغلال كامل إمكاناتك؛ لذلك هل وجدت شغفك وتمكنت من استغلاله؟ هل تعرف ما الذي تحب أن تفعله؟ حين تفعل، ستتغير حياتك بالكامل. لماذا؟ عندما تستغل شغفك، تكتسب عاملي الطاقة والتميز، ويمنحك الشغف أفضلية عن الآخرين، فشخصٌ واحدٌ شغوفٌ أفضل من تسعة وتسعين شخصًا لديهم ما يثير اهتمامهم!

يقول بعض الناس إن حياة المرء بها يومان مهمان: يوم مولده، ويوم اكتشافه سبب وجوده بالحياة. ويقول الكاتب "ستيفن كوفي": "كم تختلف حياتنا عندما نكتشف أهم أولوياتنا، فعند النظر إلى تلك الأولويات بعين الاعتبار، نتمكن من تحقيقها ونكتشف غيرها كل يوم".

يعد التعرف على ذاتك، وما تريد فعله في الحياة أحد أهم الأشياء التي ستفعلها في الحياة على الإطلاق، وأود أن أشجعك على أن تسعى إلى تحقيق ما خُلقت من أجله، ومن ثم ابذل قصارى جهدك في السعي إلى تحقيقه.

ما الذي تود فعله الآن؟ دوِّن أهم الأشياء بالنسبة لك. كيف تعتقد أنك ستسهم في تلك المجالات؟

عبِّر عما تعتقد أنك خُلقت من أجل أن تفعله.



اليوم 13

اكتشف ما يميزك، ثم درِّب نفسك لتنمي تلك المزايا.

جيم ساندبيرج

أحد أهم سبل النجاح وتحقيق هدفك في الحياة هو إدراك مواهبك المتميزة، واكتشاف الميدان الصحيح الذي يمكنك فيه استغلال تلك المواهب، فهناك فرق شاسع بين أن يكون لديك حلم يدفعك لتحقيقه، وأن تكون لديك فكرة ضالة لا تمت بصلة لشخصيتك وقدراتك؛ لذلك لا بد أن تكون لديك معايير لمعرفة هل رغبتك تلائم قدراتك أم لا.

يعرض "وارن بنيس" ثلاثة أسئلة يمكنك أن تسألها نفسك لتعرف هل ما تريد فعله ممكن أم لا:

هل تعرف الفرق بين ما تريده وما تجيده؟

هل تعرف ما الذي يحفزك وما الذي يشعرك بالرضا؟

هل تعرف قيمك وأولوياتك؟ وما قيم مؤسستك، وما أولوياتها؟

وبقياس تلك الفروقات ستتضح عدة عقبات بينك وبين ما تود أن تفعله، وعندئذ سيكون السؤال الذي تحتاج إلى أن تسأله نفسك هو: هل أنا قادر على أن أتغلب على هذه العقبات أم لا؟

ما المواهب والمهارات، والخبرات والفرص التي تمتلكها وتدعم رغبتك في فعل ما تريده؟

اليوم 14

الطريقة الوحيدة لتكون رؤيتك واضحة هي أن تنظر داخل قلبك، فمن ينظر خارج قلبه يحلم، ومن ينظر داخل قلبه يكون واعيًا.

كارل يونج

ليس من المهم فقط أن تعرف ما الذي تريد فعله، ولكن من المهم كذلك أن تعرف لماذا تريد فعله؛ وذلك لأن الحوافز والدوافع من الأهمية بمكان، فعندما تمتلك الأسباب الصحيحة، التي من شأنها أن تُحدث فرقًا إيجابيًا في حياة الآخرين، ستُمنح قوة داخلية عندما تحيد الأمور عن الطريق الصحيح، فالدوافع غير الأنانية تساعدك على بناء علاقات إيجابية؛ لأنها تمنع المخططات الخفية، وتدفعك إلى أن تراعي مصلحة الآخرين في خطتك، كما أن الأسباب الصحيحة تجعل حياتك أقل فوضى وطريقك أكثر وضوحًا، فلن تكون رؤيتك أوضح فقط، بل ستخلد إلى النوم ليلًا في سلام وسكينة، لأنك تعرف أنك على الطريق الصحيح.

إن عملي هو رسالة حياتي، فعندما أكون قائدًا أو أتواصل مع أحدهم، أفكر في **أنني قد وُلدت لأفعل هذا؛** فالأمر يعتمد على مكامن قوتي، ويمدني بالقوة كذلك، والأهم أنه يحدث فرقًا في حياة الآخرين؛ ما يشعرني بالرضا، وبأن ما أتركه من أثر سيبقى طويلًا.

وأعتقد أن بإمكانك أن تصل إلى هذا الشعور بالرضا، وأن تشهد النجاح إذا فعلت ما يجب أن تفعله وفعلته للأسباب الصحيحة. خذ الوقت الكافي لتفكر، وفتِّش عن مقاصدك وأساليبك، وعندما تتعرف على نفسك، ستتمكن من تنميتها وتطويرها.

ما الذي يدفعك لتفعل ما تود فعله؟ سَلْ نفسك: "لمَ أريد أن أفعل هذا؟"، وفتِّش عن مقاصدك.

اليوم 15

إذا أردت أن تنتقل من حيث تقف إلى حيث تريد، فعليك أن تبدأ إدراك الاختيارات التي تقودك بعيدًا عن وجهتك التي ترغب في الوصول إليها. كن واعيًا بكل اختيار تتخذه اليوم لتتمكن من أن تتخذ اختيارات أكثر ذكاءً غدًا.

دارين هاردي

إن انتقالك مما تفعله الآن إلى ما تود أن تفعله بمثابة مسيرة طويلة، وأعتقد أن تلك المسيرة تبدأ بما يلي...

الوعي. خصِّص وقتًا معينًا للتفكير في وجهتك الحالية، وإذا كانت تلك الوجهة لن توصلك إلى حيث تريد أن تصل، فدوِّن الخطوات التي تحتاج إلى أن تخطوها لتصل إلى وجهتك المرغوبة؛ حيث يمكنك أن تفعل ما تود فعله.

العمل. لن تربح شيئًا إذا لم تبدأ فعل شيء ما! أي افعل شيئًا معينًا يجعلك تخطو خطوة تقربك من هدفك كل يوم.

الخضوع للمساءلة. أحد الأشياء التي تدفع المرء إلى الاستمرارية هو الخضوع للمساءلة أو المحاسبة؛ لذا اطلب من أشخاص محددين أن يسألوك عن تقدمك، ودوِّن كل إجراء له علاقة بالمجالات التي تريد أن تتقدم فيها، كالوضع المالي، أو الصحة، أو الحياة المهنية، أو العلاقات.

جذب النظراء. إذا كنت تنمو وتتطور، فسينجذب إليك من ينمو ويتطور من الآخرين، وهذا يجعلك قادرًا على أن تبني مجموعة رفاق ذوي عقلية متشابهة بحيث يساعد بعضكم بعضًا على النجاح.

ما الخطوات التي يجب عليك أن تخطوها (بدءًا من اليوم) في جوانب الوعي والعمل والخضوع للمساءلة وجذب النظراء لتقترب من فعل ما تود أن تفعله؟

اليوم 16

المرشد هو من يرى داخلك الموهبة والقدرات التي لا تراها أنت، ويساعدك على إخراجها.

بوب بروكتر

يرجع الفضل في جل ما وصلت إليه من نمو وتطور دائمًا إلى العثور على أشخاص أفضل مني أرشدوني إلى طريق النمو والتقدم، فقد ساعدوني من خلال التواصل الشخصي المباشر، بل أغلبهم ساعدني من خلال الحكم التي وجدتها في الكتب التي ألفوها.

إذا اكتشفت ما الذي تريد فعله، فابدأ البحث عن أشخاص تميزوا في فعل ما تريده، ثم افعل كل ما يلزم لتتعلم منهم.

كن مُلتزمًا، وادفع للناس مقابل وقتهم إذا لزم الأمر.

افعل ذلك بانتظام، واجتمع كل شهر بشخص ما بهدف أن يعلمك شيئًا.

كن مُبدعًا، وابدأ قراءة كتبهم إذا لم تتمكن من مقابلتهم وجهًا لوجه.

كن هادفًا. اقضِ ساعتين في التحضير لما ستفعله في كل ساعة تتواصل فيها معهم.

كن مُفكرًا، واقضِ ساعتين في تأمل ما فعلته في كل ساعة تواصلت فيها معهم.

كن مُمتنًا. هؤلاء الأشخاص هبة تسهم في نموك الشخصي، فاحرص على أن تخبرهم بذلك.

وتذكَّر دائمًا بأنك ستحتاج إلى مساعدة الآخرين ليرشدوك في مسيرتك.

فكّر في ثلاثة أشخاص متميزين فيما تود فعله. ما الذي ستفعله اليوم لتتعلم منهم؟

اليوم 17

لعل أكثر الأشخاص تصالحًا مع النفس على الإطلاق هو مَنْ قال: "وصلت للقمة بالطريق الصعب؛ حيث حاربت كسلي وجهلي في كل خطوة من الطريق".

جيمس توم

بما أنني أتمتع بأفضلية فعل ما كنت أرغب دائمًا فيه، فأنا أريد مساعدتك على رؤية ما أنت مقبل عليه، فسيكون الأمر **مختلفًا** عما تخيلت. لم أفكر قط في أنني سأؤثر في عدد كبير من الناس كما أفعل الآن، ولم أكن أعلم مطلقًا أن الحياة ستكون بهذا الجمال، لكنني لم أتوقع ما الذي ينتظر مني الآخرون أن أفعله.

عندما تفعل ما تريده، سيكون الأمر **أكثر صعوبة** مما كنت تتخيل، فلم تكن لديَّ أية فكرة عن مقدار الوقت الذي سأستغرقه لأكون مؤثرًا، ولم أتوقع مطلقًا أنني سأضطر إلى الاستمرار في دفع ثمن نجاحي، كما أنني لم أحلم قط أن يتأثر مستوى طاقتي بقدر تأثره في السنوات الأخيرة.

وأخيرًا سأقول لك الخلاصة. عندما تفعل ما وددت أن تفعله طيلة حياتك، سيكون الأمر **أفضل** كثيرًا مما توقعته، فعندما بدأتُ الاستثمار في نموي الشخصي، لم أتوقع مقابلًا هائلًا، لا لنفسي ولا للأشخاص الذين أرشدتهم، ولا لفريق عملي. ولم أحلم قط أن الأمر سيكون بهذا القدر من المرح! لا شيء يضاهي فعل ما خُلقت لتفعله.

تخيَّل نفسك شخصًا ناجحًا.

ما الأشياء التي تعتقد أنها ستكون مطلوبة منك لتصل إلى هذا النجاح؟ وكيف سيكون هذا النجاح مجزيًا؟

اليوم 18

العامل الأهم في التطور والتحفيز النفسي هو الأحكام القيمية التي يصدرها المرء على نفسه، حيث يتأثر كل جانب من حياة المرء بالطريقة التي يرى بها نفسه.

ناثانيال براندن

غالبًا ما أتساءل عن سبب فشل عدد كبير من الناس في النمو واستغلال كامل إمكاناتهم، واستنتجت أن أهم أسباب ذلك هو تدني احترامهم لأنفسهم، فالكثير من الناس لا يؤمنون بأنفسهم، ولا يرون الإمكانات التي خلقوا بها، فلديهم مئات الفدادين من الإمكانات، ولكنهم لا يزرعونها أبدًا، ظنًّا منهم بأنهم لن يكونوا قادرين على التعلم والنمو والازدهار ليصيروا في مكانة عظيمة.

كثيرًا ما سمعت صديقي "زيج زيجلر" يقول: "من المستحيل أن نواصل التصرف بطريقة تتعارض مع رؤيتنا لأنفسنا، ولا نتمكن إلا من فعل قدر قليل جدًّا من الإيجابيات إذا كان شعورنا تجاه أنفسنا سلبيًّا". لا يمكنك أن تفوق القدر الذي ترى نفسك به، فإذا كنت لا تدرك أن لديك قيمة حقيقية، وأنك تستحق الاستثمار بها، فلن تسخر أبدًا الوقت والجهد اللازمين لاستغلال كامل إمكاناتك، فعدم إدراكك قيمتك يكبت إمكاناتك. وإذا كنت تريد أن تكون الشخص الذي لديك القدرة على أن تكونه، فلا بد لك من أن تؤمن بأنك قادر على ذلك، بغض النظر عما يعتقده أو يقوله أي شخص آخر!

أعدّ قائمة بأفضل الصفات في شخصيتك، واجعل القائمة نقطة انطلاقك نحو اختيار أكثر كلمة تعبر عنك. كيف ستجعل هذه الكلمة النجم الذي يرشدك في الظلام عندما تبدأ طريقك في تنمية قيمتك؟

اليوم 19

عندما تبلغ من العمر سبعين عامًا، ستكون قد سمعت كلمة "لن تستطيع" نحو مائة وخمسين ألف مرة، وستكون قد سمعت كلمة "يمكنك فعل ما تريده" نحو خمسة آلاف مرة، أي نحو ثلاثين "لا" مقابل كل "أجل" تسمعها؛ ما يعزز داخلك إيمانًا بأنك لا تستطيع.

جون أساراف وموراي سميث

سواء أدرك أو لم يدرك، فدائمًا ما تدور داخل المرء محادثة مع نفسه، فما طبيعة محادثتك مع نفسك؟ هل تحفز نفسك أم تنتقدها؟ إذا كنت شخصًا إيجابيًّا، فستساعد نفسك على أن تكون صورتك الذاتية إيجابية. أما إذا كنت شخصًا سلبيًّا، فإنك بذلك تقوض تقديرك لنفسك. ما مصدر الحديث النقدي السلبي؟ غالبًا ما يكون مصدره التنشئة والتربية.

وإذا أردت أن تُغير حياتك، فعليك أن تغير طريقة تفكيرك عن نفسك، وإذا كنت تريد أن تغير طريقة تفكيرك عن نفسك، فعليك أن تغير الطريقة التي تتكلم بها مع نفسك، ومن ثم لا بد لك من أن تتعلم أن تشجع نفسك بنفسك. وفي كل مرة تشجع فيها نفسك، لا تدع الأمر يمر مرور الكرام، وامدح نفسك، وفي كل مرة تفضل الانضباط على التساهل، لا تقل لنفسك إن هذا ما كان يجب عليك فعله في أية حال، ولكن فكِّر في مدى المساعدة التي تقدمها لنفسك. وفي كل مرة ترتكب خطأ ما، لا تتذكر كل خطأ اقترفته في حياتك، بل قل لنفسك إنك تدفع ثمن نموك وتطورك، وإنك ستتعلم أن تتصرف بشكل أفضل المرة المقبلة، فكل كلمة إيجابية تقولها لنفسك ستساعدك على النمو والتطور.

ما طبيعة المحادثات التي تدور بينك وبين نفسك؟ اصنع قائمة ودوِّن بها الأفكار الإيجابية والسلبية التي تراودك عن نفسك. احسب عدد المرات التي فكرت بها عن نفسك بشكل إيجابي أو سلبي خلال الساعات الأربع والعشرين المقبلة.

اليوم 20

لا تقارن نفسك بأي أحد في العالم، لأنك بذلك تهين نفسك.

بيل جيتس

عندما بدأت مسيرتي المهنية، تطلعت إلى التقرير السنوي الذي تصدره المؤسسة التي أعمل بها والتي تكشف فيه عن إحصاءات كل قائد من قادتها، وفور تسلمي التقرير بحثتُ عن اسمي، وبدأت أقارن مدى تطوري بتطور القادة الآخرين، وبعد نحو خمس سنوات من مقارنة نفسي بالقادة الآخرين، أدركت مدى ضرر الأمر.

ما الذي يحدث عندما تقارن نفسك بالآخرين؟ عادة ما يحدث أحد الأمرين: إما أن ترى مدى تقدم الآخرين عنك وتصاب بإحباط، وإما ترى نفسك أفضل من الآخرين وتصاب بالغرور. لن يفيدك هذا ولا ذلك، ولن يساعدك أي منهما على التطور والنمو.

إن مقارنة نفسك بالآخرين ليست إلا مجرد عامل تشتيت لا حاجة له، والشخص الوحيد الذي يجب أن تقارن نفسك به هو أنت، فمهمتك هي أن تكون غدًا أفضل مما أنت عليه اليوم، والطريق إلى ذلك يكمن في التركيز على ما يمكنك فعله اليوم لتتطور وتنمو، وإذا فعلت هذا قدر إمكانك، فستتشجع عندما تقارن بين حالك الآن وحالك من أسابيع أو من شهور أو من سنين مضت، وترى حجم التقدم الذي أحرزته.

مَن الشخص الذي تقارن به نفسك؟ ما الشعور الذي ينتابك عندما تفعل ذلك؟ غيِّر بؤرة تركيزك، واكتب إحدى الطرق التي طورت بها من نفسك.

اليوم 21

إذا وضع المرء حدودًا لما سيفعله، فإنه يضع أيضًا حدودًا لآخر ما يمكنه فعله.

تشارلز شواب

يذكرني البعض بشخصية "شو" من سلسلة الرسوم الهزلية "*shoe*" الذي يقول: "عندما يتعلق الأمر بثقتي بنفسي، أكون مترددًا"، فعادة ما تكون أعظم القيود التي يواجهها الناس في حياتهم هي تلك التي يفرضونها على أنفسهم.

ويعرض الكاتب "جاك كانفيلد" حلًّا لفك قيود التفكير الذاتي، ويوصي في كتابه **مبادئ النجاح** بالخطوات الأربع التالية لتحويل الأفكار المقيّدة إلى أفكار معزِّزة:

1.**حدد فكرة تقيدك وتريد أن تغيرها.**

2.**حدد كيف تقيدك هذه الفكرة.**

3.**حدد على أي منوال تريد أن تكون وتتصرف وتشعر.**

4.**اكتب عبارة تغيير تؤكد أو تسمح لك لتكون أو تتصرف أو تشعر كما تريد.**

وتلك النصيحة مفيدة جدًّا، فبمجرد أن تطبقها، ردد هذه العبارة كل يوم للمدة اللازمة لتغير ما يقيد تفكيرك، وتذكَّر أن ما يقيدك في نهاية المطاف ليس شخصك، بل ما تعتقد أنك لن تستطيع فعله.

حدد أحد الأفكار التي ترغب في تغييرها.

واكتب عبارة تغيير تؤكد أو تسمح لك بأن تكون أو تتصرف أو تشعر بالطريقة التي تريدها.

اليوم 22

تصرف كأن ما تفعله يُحدث فرقًا؛ لأنه بالفعل يُحدث فرقًا.

ويليام جيمس

بما أن الأشخاص الذين يعانون تدني احترام الذات غالبًا ما يرون أنفسهم غير أكفاء، أو يشعرون بأنهم ضحايا، فهم غالبًا يركزون بشكل مفرط على أنفسهم، وقد يصبحون أنانيين ويبالغون في حماية أنفسهم بسبب شعورهم الدائم بالخطر.

إذا كان هذا ينطبق عليك، فبإمكانك محاربة تلك المشاعر من خلال خدمة الآخرين والعمل على إضافة قيمة إليهم. إن إحداث فرق - وإن كان ضئيلًا - في حياة الآخرين يرفع من تقدير المرء لذاته، فمن الصعب أن تشعر بالضيق تجاه نفسك إذا كنت تقدم معروفًا لشخص آخر. إلى جانب ذلك، فإن إضافة القيمة للآخرين تزيد من قيمتك لديهم، وتصنع دائرة من الشعور الإيجابي من شخص إلى آخر.

كما أنه الصواب الذي يجب فعله، فإحدى أفضل الطرق لبناء احترام الذات هي أن تفعل الصواب، وأن تكون صادقًا مع نفسك ومع قيمك، وهذا يمنحك شعورًا قويًا بالرضا. في كل مرة تتخذ فيها إجراءً يبني شخصيتك، تصبح شخصًا أقوى، وكلما زادت صعوبة المهمة، ازدادت عملية بناء الشخصية الخاصة بك عمقًا. يمكنك في الواقع "التصرف على طبيعتك" للشعور بالرضا عن نفسك؛ لأن الشخصية الإيجابية توسع كل جانب من جوانب حياتك؛ ما يمنحك الثقة والمشاعر الإيجابية تجاه كل ما تفعله.

كم تقضي من الوقت كل أسبوع في التركيز على الآخرين وعلى إضافة قيمة لهم؟ ما الخطوة التي ستتخذها أسبوعيًا في سبيل خدمة الآخرين؟

اليوم 23

الخطوة الأولى هي أن تعترف بأنك قادر على فعل كل ما تريده.

ويل سميث

إذا كنت ترى أنك تتحمل فوق طاقتك في أحد جوانب حياتك - مثل الصحة أو العمل أو الأسرة أو أي جانب آخر - فحاول أن تقلل من هذه الحمولة التي لا تطيقها شيئًا فشيئًا كل يوم، بدلًا من محاولة التخلص منها مرة واحدة، ولكن ما دامت قيمتك الذاتية قائمة على العادات والأفعال والاختيارات الإيجابية التي تمارسها كل يوم، فلم لا تبني ثقتك بنفسك وتتصدى لمشكلاتك الكبرى في آنٍ واحد؟ لا تقلق وافعل شيئًا تجاه هذا الأمر، فالانضباط هو أساس الروح المعنوية؛ لذلك عزِّز روحك المعنوية من خلال اتخاذ خطوات صغيرة ستقودك في اتجاه إيجابي.

وإذا فعلت الصواب، أو اتخذت خطوة صغيرة تجاهه، فخذ قسطًا من الراحة واحتفل بانتصاراتك الصغيرة، فإذا كان كل ما تفعله غير جيد بشكل كافٍ بالنسبة لك، فقد تصاب بالإحباط؛ ومن ثم فإن الاحتفال يشجعك، ويساعدك على مواصلة العمل والمضي قدمًا. قل لنفسك: "لقد فعلت الصواب، هنيئًا لي! فقد اقترب نجاحي"، ولا تستهن بأهمية الاحتفال بالانتصارات البسيطة، حيث يساعدك كل إجراء إيجابي تتخذه على الثقة بنفسك؛ ما يعينك على اتخاذ المزيد من الإجراءات الإيجابية.

أعد قائمة بالخطوات الصغيرة الإيجابية الثلاث التي ستتخذها نحو نموك اليوم، وكيف ستحتفل بهذه الانتصارات البسيطة.

اليوم 24

التطوير الشخصي هو الإيمان بأنك تستحق ما يلزم من الجهد والوقت والطاقة لتطوير نفسك.

دينيس وايتلي

ما الذي تقدره ويمثل لك قيمة؟ ما الذي يدفعك لرؤية حياتك بشكل إيجابي؟ إن لم تكن لديك رؤية، فأنت غالبًا شخص لا تبالي، ومع ذلك إذا استغللت ما تقدره، وحاولت أن ترى ما يمكن أن يحدث، فقد يلهمك شغفك لتتحرك في طريق إيجابي.

أتمنى لو كان بإمكاني أن أجلس معك وأستمع إلى قصتك وأحثك على أن تحدد وجهتك في رحلتك. إذا كنت قد مررت بوقت صعب في حياتك، وتشعر بالاستياء تجاه نفسك، أود أن أخبرك بأن هذا لا يقلل من قيمتك شيئًا، فوجودك له أهمية، فمن الممكن أن تتغير حياتك، ويمكنك أن تُحدث فرقًا، بغض النظر عن طبيعة نشأتك. ويمكنك أن تتعلم وتنمو بغض النظر عن الصدمات التي تعرضت لها أو الأخطاء التي ارتكبتها، ويمكنك أن تصبح الشخص الذي لديك القدرة على أن تكونه، فكل ما عليك فعله هو أن تثق بنفسك، وفي كل خطوة تخطوها فكِّر في خاطرة إيجابية أو اتخذ قرارًا جيدًا أو مارس قليلًا من انضباط النفس، وبهذا تكون قد خطوت في سبيل تطور نموك خطوة، لذلك واصل التقدم إلى الأمام، ولا تنفك عن الثقة بنفسك.

صف رؤيتك عن حياتك. ما الذي تحلم أن تحققه؟

وما الخطوة التالية التي ستخطوها في سبيل تحقيق هذا الحلم؟

اليوم 25

اتبع اتخاذ الإجراء الفعال بقليل من التأمل، فسوف ينتج عن القليل من التأمل المزيد من الإجراءات الفعالة.

بيتر دراكر

إذا كنتَ قد بلغتَ ما بلغتُ من العمر أو قريبًا منه، فقد تتذكر شعارًا قديمًا استخدمته شركة كوكاكولا ذات مرة، فقد أطلقوا على كوكاكولا اسم "الاستراحة التي تجدد نشاطك". على المنوال نفسه، التأمل هو الاستراحة التي تساعد المرء على استئناف التطور والنمو. وعندما تتعلم أن تأخذ تلك الاستراحة القصيرة، ستسمح للنمو بأن يلحق بك.

على مدار الأعوام الألفين الماضية على الأقل، كان الناس يقتبسون من "يوليوس قيصر" قوله إن التجربة هي أفضل معلم. ومع كل الاحترام لـ"قيصر"، لكنني أختلف معه، فليست كل تجربة نتعلم منها، بل هي التجربة التي تخضع للتقييم، والسبب الوحيد لهذا الادعاء هو أن من ادعاه علم الكثير من خلال التأمل في حياته والكتابة عنه.

وهناك مزحة قديمة مفادها أن التجربة معلم قاسٍ؛ لأنها تقدم الامتحان أولًا، ثم تلقنك الدرس بعد الامتحان، وتلك حقيقة، ولكن بشرط أن يأخذ المرء الوقت الكافي ليتأمل بعد المرور بالتجربة، وإلا فقد تخضع للاختبار ولا تتعلم الدرس أبدًا، فيمر الناس بتجارب لا حصر لها كل يوم، ولا يتعلم أغلبهم شيئًا؛ لأنهم لا يأخذون الوقت الكافي لتأمل تلك التجارب، ولهذا من المهم جدًّا أن تأخذ استراحة قصيرة ليلحق بك الاستيعاب.

باستخدام التقويم، حدد وقتًا تأخذ فيه استراحة وتتأمل في اليوم مدة تتراوح بين عشر إلى ثلاثين دقيقة يوميًا، وفي الأسبوع ساعة أو اثنتين على الأقل، ويومًا أو بعض يوم لعدة

مرات في السنة، وفي العام مدة لا تقل عن يوم كامل ولا تزيد على أسبوع، واحرص على الحصول على تلك الراحة بانتظام وكأنها أهم موعد في حياتك.

اليوم 26

الطريقة الوحيدة لفهم الحياة هي النظر إلى الماضي، ولكن الطريقة الوحيدة لعيشها هي النظر إلى المستقبل.

سورين كيركيجارد

يعد التوقف لنيل قسط من الراحة والتأمل من أهم الأنشطة التي قد تساعد المرء على التطور والنمو، وقيمة هذا النشاط تفوق قيمة التحفيز والتشجيع. لماذا؟ لأن تلك الاستراحة تمكنه من التأكد من أنه على الطريق الصحيح، ففي نهاية المطاف إذا كان المرء يسير في الطريق الخطأ، فلا داعي لتحفيزه ليسرع من خطواته، بل يكون بحاجة إلى أن يتوقف ويتأمل ويغير مساره.

إذا لم نأخذ استراحة لنتأمل تجاربنا، فقد نفقد مغزى تجارب معينة قد تمثل أهم الدروس بالحياة، فنحن نذهب إلى مكان، أو نصبح جزءًا من حدث ما، أو نلتقي شخصًا ما وبطريقة ما نتعلم درسًا لمدى الحياة عندما يحدث شيء مهم، وغالبًا ما تعبر تلك الدروس عن مرحلة انتقالية أو فترة تغيُّر بحياتنا، ويمنح التأمل تلك **الدروس** القدرة على **تشكيل** حياتنا، فاستراحتنا تسمح للنمو بأن يلحق بنا، ومن ثم تتحسن حياتنا، لأننا لا نفهم فحسب أهمية تجاربنا بشكل أفضل، ولكن نتمكن من تنفيذ التغييرات وتصحيحات المسار نتيجةً لذلك، كما أننا نصبح مجهَّزين بشكل أفضل لنقل الحكمة التي اكتسبناها إلى الآخرين.

خذ استراحة ودوِّن اسم آخر شخص أو تجربة غيّرت طريقة تفكيرك. وكيف تسبب ذلك الأمر - أو كيف يمكن أن يتسبب - في جعل حياتك أفضل؟ للدرس الذي تعلمته منها أن يعيد تشكيل حياتك؟

اليوم 27

عندما تتمكن من إنشاء مساحة عازلة بين ما تفعله وما يخيفك، سيفقد نجاحك وفشلك رويدًا رويدًا بعضًا من تأثيرهما عليك.

هنري نوين

تأمل حياة العظماء الذين أثروا في العالم، وستجد أنهم في أغلب الحالات كانوا يختلون بأنفسهم وقتًا طويلًا يفكرون فيه، فقد قضى كل زعيم ديني مهم في التاريخ وقتًا في خلوته، وكل زعيم سياسي ترك أثرًا في التاريخ لجأ إلى العزلة للتفكير والتخطيط، كما يقضي الفنانون العظماء ساعات لا حصر لها في إستوديوهاتهم أو مع أدواتهم ليس فقط للعمل، ولكن لاستكشاف أفكارهم وخبراتهم، كما تمنح معظم الجامعات الرائدة وقتًا لأعضاء هيئة التدريس ليس فقط للتدريس، ولكن للتفكير والبحث والكتابة كذلك.

إن الوقت وحده هو الذي يمكّن المرء من أن يستوعب تجاربه، ويضعها في إطارها الصحيح، ويخطط للمستقبل.

أنا أشجعك بشدة على أن تعثر على مكان تستطيع فيه أن تفكر وتدرب نفسك على أخذ استراحات تستغلها في التخطيط لما أنت مقبل عليه؛ لأن هذا الأمر من شأنه أن يغيّر حياتك، وقد يكون هذا المكان غرفة في منزلك أو مكانًا عامًّا هادئًا أو حتى سيارتك، وأيًّا ما كان المكان، فمن شأن ذلك أن يساعدك على اكتشاف ما يهم حقًّا وما لا يهم.

ما الطرق التي ستكون أكثر عملية بالنسبة لك؟ حدد مكانين أو ثلاثة يمكنك أن تأخذ استراحة فيها وتتأمل باستمرار وبفاعلية، ثم اذهب إلى أحدها لتتفكر فيه.

اليوم 28

كل الحقائق سهلة الفهم فور اكتشافها. المهم أن تكتشفها، فهذا أمر يتطلب بحثًا واستقصاءً.

جاليليو

عندما تأخذ الوقت الكافي لنيل قسط من الراحة والتأمل، تكون تلك هي الجهات الأساسية التي يجب أن يسلكها تفكيرك:

البحث. تلك الاستراحة لها معانٍ أكثر من أن تتمهل لتشم الزهور، إنها تعني أن تتوقف وتحاول أن تكتشف ماهية الأمور؛ ما يتطلب من المرء بصفة عامة أن يطرح الأسئلة، فاستمرار عملية التطور والنمو من خلال التجارب مرهون بحالة واحدة، وهي أن نكتشف الأفكار والحقائق عن طريق سبر أغوار تلك التجارب.

فترة الحضانة. يعني هذا أن تضع إحدى تجارب حياتك لفترة كافية في عقلك لتأخذ منها العبرة، فالأمر أشبه بتمرين التأمل؛ حيث تنصت وتتعلم، كما أنني أعطي للأفكار الوقت الذي تحتاج إليه، حتى أكتشف العبرة منها أو أصل إلى الجهة التالية وهي...

الاستنارة. علق "جيم رون" قائلًا: "في نهاية كل يوم، يجب أن تستعيد شريط أحداثك على مدار اليوم، وستجد أن النتائج إما تثني على أدائك وإما تحثك على أن تؤدي بشكل أفضل". ما يتحدث عنه "جيم رون" هو الاستنارة، وتلك هي لحظات "التجلي" في حياتك؛ أي لحظات إدراك الحقائق حيث تدرك أو تتبصر شيئًا ما فجأةً؛ لذلك يعبر عن تلك اللحظة مجازًا بالمصباح المضاء، فلا توجد لحظة في الحياة أكثر نفعًا من لحظات الإلهام تلك إلا قليلًا.

بنهاية هذا اليوم، خذ استراحة وتأمل أداءك. دوِّن الأفكار والحقائق التي اكتشفتها. ما لحظات الاستنارة التي جمعتها من اليوم؟

اليوم 29

الناجحون يطرحون أسئلة جيدة، ومن ثم يحصلون على إجابات أفضل.

أنتوني روبينز

كلما أخذت استراحة لأتأمل، أسأل نفسي سؤالًا، وكلما فكرت وتأملت وراودني شعور بأن أمامي عائقًا، أسأل نفسي سؤالًا، وإذا أردت أن أتعلم شيئًا جديدًا أو أن أتعمق في مجال معين لأنمو وأتطور، أسأل نفسي سؤالًا، فأقضي معظم حياتي في طرح الأسئلة.

وإنني لا أبالغ إذا كررت تأكيدي على أهمية طرح الأسئلة الجيدة عندما يتعلق الأمر بالتطور الشخصي، فإذا كانت أسئلتك موجهة، فستحفز التفكير المبدع لديك. لماذا؟ لأن الأسئلة المصوغة جيدًا تجعلك تتغلغل في صلب الموضوع، وتفتح لك الباب لأفكار ورؤى جديدة.

إذا كانت أسئلتك صادقة، فستقودك إلى قناعات راسخة، وإذا كانت أسئلتك جيدة، فستساعدك على أن تبني حياة رفيعة المستوى. وكما يقول السير "فرانسيس بيكون" الفيلسوف الإنجليزي، ورجل الدولة، والعالم، والمحامي، والفقيه القانوني، والمؤلف، ورائد المنهج العلمي: "إذا بدأ المرء طريقه بما هو متيقن منه فسيصل إلى عدة شكوك في النهاية، أما إذا استهل الطريق بالشك فسيصل إلى اليقين في النهاية".

ما الجوانب التي أنت في أمسّ الحاجة إلى أن تتطور فيها حاليًا؟ أعد قائمة بالأسئلة التي من شأنها أن تساعدك على فحص وتقييم ما تحتاج إلى فعله لكي تحدث هذا التطور المنشود.

إذا كنت غير قادر على أن تبدأ، فجرِّب أن تبدأ أسئلتك بتلك الكلمات: ماذا، ولماذا، وكيف، ومتى، ومن.

اليوم 30

طريقة تعاملنا مع الفرص المهمة تعتمد على ما نحن عليه: وما نحن عليه يكون نتيجة للسنوات الماضية من تهذيب النفس.

هنري ليدون

ما ترغب في تحقيقه في الحياة، ومكانك في هذه الرحلة، سيحدد الجوانب التي تحتاج إلى أن تفكر فيها اليوم أكثر من غيرها، كما أن الأسئلة التي عليك أن تطرحها على نفسك يجب أن تتناسب مع وضعك، لكن أهم ما عليك فعله هو تدوين الأسئلة التي تساعدك على تنمية وعيك الشخصي، ثم تدوين إجابات تلك الأسئلة. لماذا؟ لأنك ستكتشف أن ما تعتقده بعد كتابة الإجابة يختلف عما كنت تعتقده قبل كتابتها، حيث تساعدك الكتابة على اكتشاف ما تعرفه، وما تفكر فيه، وما تؤمن به حقًّا.

يبدو الأمر مرهقًا، وهو بالفعل مرهق؛ ولهذا لا يفعله أغلب الناس، لكن الأمر يستحق كل الجهد الذي تبذله فيه، فكلما مضيت قدمًا في حياتك، زادت أهمية أن تأخذ وقتًا للاستراحة والتفكير. ولا تنسَ أبدًا أن هدفك في التطور الشخصي هو استغلال كامل إمكاناتك. وإليك هذا الخبر السَّار: إذا بذلت قصارى جهدك لتنمو وتتطور طيلة حياتك، فستكون أكثر استعدادًا لتحقيق هذا الهدف، حتى إذا تطلب الأمر إجراء تغييرات مهمة أو تعديل مسارك.

كتبت بالأمس قائمة أسئلة لتساعدك على فحص وتقييم ما تحتاج إلى فعله لتنمو بالوقت الحالي،

والآن دوِّن إجابات تلك الأسئلة.

اليوم 31

الاستمرارية هي سمة التميز ودليل العظمة.

جيم تريسيل

أنا من أشد المؤمنين بأهمية التحفيز والتشجيع، ولكن إليك الحقيقة عندما يتعلق الأمر بالتطور الشخصي: فالتحفيز يحثك على المضي قدمًا، لكن تهذيب النفس يحافظ على ما وصلت له في رحلة تطورك ونموك، ولا يهم قدر موهبتك أو عدد الفرص المتوافرة لديك، وإذا أردت أن تنمو فالاستمرارية هي السبيل إلى ذلك، وإذا أردت أن يكون أداؤك أكثر انضباطًا وثباتًا، فلا بد أن تكون عملية تطورك ونموك نفسها أكثر انضباطًا وثباتًا.

أحيانًا أرى أشخاصًا يعرفون هدفهم، ولكنهم لا يحرزون تقدمًا باستمرار، فلديهم طموح للنجاح، ويظهرون الكفاءة في وظائفهم، ولكنهم لا يتقدمون. لماذا؟ بسبب اعتقادهم بإمكانية التميز في عملهم دون الحاجة إلى التحسين من أنفسهم، ويا له من خطأ فادح!

إن مستقبلك يعتمد على مدى تطورك الشخصي، فالمواظبة على التطوير من نفسك يوميًا تضمن لك مستقبلًا زاخرًا بالفرص الواعدة، فعندما تطور من نفسك، تتطور آفاقك وخياراتك وفرصك وإمكاناتك، وكلما ازداد تركيزك على هدفك، وازدادت جهودك المبذولة في سبيل تحقيق هذا الهدف، ازدادت فرص تمكنك من استغلال كامل إمكاناتك وتطويرها، ومن تحقيق شيء ذي مغزى.

اذكر شيئًا واحدًا تريد تطويره، وضع خطة للقيام بشيء واحد يوميًا حتى الأسبوع المقبل ليساعدك على التطور في هذا الجانب، واتبع تلك الخطة.

اليوم 32

غالبًا ما يكون سبب مشكلات الانطوائيين أنهم لا ينظرون بتمعن كافٍ إلى الجانب الخارجي للموقف، ولهذا لا يمكنهم أن يروه بوضوح. أما الانبساطيون فغالبًا ما يطيلون النظر إلى الجانب الخارجي للموقف حتى يستخلصوا العبرة من هذا الموقف.

إيزابيل بريجز مايرز

هل تعرف كيف تطور من نفسك؟ لكي تصبح عملية نموك مستمرة، ابدأ باستغلال نوعية شخصيتك لتحث نفسك على الاستمرار والمضي قدمًا. وإذا استغللت القوة الموجودة في نوع شخصيتك، فستهيئ نفسك للنجاح إذا كان ما تحتاج إليه هو التحفيز.

إذا كنت ذا مزاج بلغمي (تتمتع برباطة الجأش)، فغالبًا ما تميل لتكون هادئًا ومحبوبًا، ولكنك قد تفتقر إلى روح المبادرة. ولكي تحفز نفسك، لا بد لك من أن تكتشف أهمية ما تحتاج إلى فعله، وتصب كامل تركيزك عليه.

وإذا كنت ذا مزاج صفراوي (حاد المزاج وسريع الغضب)، فأنت غالبًا ما تتولى المسئولية، وتأخذ القرارات بسرعة، ولكنك تميل إلىِ ألا تشارك إن لم تكن بموضع "مسئولية"، وستجد ما يحفزك عندما تكون مسئولًا عن عملية نموك، وعن كيفية استمرارها.

وإذا كنت ذا مزاج دموي (متفائلًا سريع الملل)، فأنت تميل إلى أن تكون محبًا للمرح، ولكنك غالبًا ما تفتقر إلى التركيز، ولكي تحفز نفسك على التطور والنمو، اعتبر عملية تطورك ونموك لعبة، أو كافئ نفسك في كل مرة تتزايد فيها نجاحاتك.

وإذا كنت ذا مزاج سوداوي (تميل إلى الحزن والكآبة)، فغالبًا ما تهتم بالتفاصيل، ولكن قد تقودك رغبتك في الكمال أن تخشى ارتكاب الأخطاء؛ ولكي تحفز نفسك، ركِّز في متعة

إتقان ما أنت مهتم بفعله.

اعرف نوع شخصيتك من خلال أحد اختبارات تحديد الشخصية (على سبيل المثال: مؤشر مايرز بريجز لأنماط الشخصية، وتقييم ديسك، واختبار تحديد الشخصية المبني على كتاب *Personality Plus***). صف كيف ستجعل أساليبك في التحفيز تتناسب مع نوع شخصيتك.**

اليوم 33

أنا أتبع مبدأ مدربي الخيول؛ حيث أبدأ بتخطي حواجز منخفضة وتحقيق أهداف سهلة، ومن ثم أتحمس لأهداف أكبر. من المهم في مجال الإدارة ألا تطلب من مرءوسيك أن يحققوا أهدافًا لا يمكنهم تقبلها.

إيان ماكجريجور

ما أول خطأ يرتكبه البستاني المبتدئ؟ إنه الخطأ نفسه الذي يرتكبه أولئك الذين يسعون وراء التطور الشخصي لأول مرة: وهو تكرار المحاولة زيادة على اللزوم. وما النتيجة؟ النتيجة هي الإحباط. عندما تبذل جهدًا كبيرًا في المحاولة في البداية، فمن المؤكد أنك ستخفق مبكرًا في تحقيق النتيجة التي تتمناها؛ ما يثبط عزيمتك. إن سر بناء الزخم الإيجابي هو أن تبدأ بهدف بسيط.

وإذا أردت أن تزيد من زخمك وحوافزك، فابدأ بوضع أهداف تستحق العناء، ولكنها في الوقت نفسه سهلة التحقيق. أتقن الأساسيات، ثم تدرب عليها كل يوم دون أن تخفق، فالضوابط الصغيرة التي تسير وفقًا لها بانتظام يوميًا ستقودك إلى إنجازات عظيمة بمرور الوقت.

يقول الفنان "أندرو وود": "إن الخطأ الذي يرتكبه أغلب الناس في محاولاتهم للوصول إلى أهدافهم هو أنهم يستهدفون تحقيق نجاح عظيم، ويبحثون عن الحلول الفورية المذهلة التي ستحول أحلامهم إلى حقيقة، ولكن المشكلة تقع في أن تحقيق هذا النجاح العظيم يتطلب تحقيق نجاحات صغيرة أولًا، وغالبًا ما يأتي النجاح بالتطور التدريجي البسيط وليس بضربة حظ".

اكتب قائمة بالخطوات الخمس التدريجية التي تنوي اتباعها لتصل إلى تحقيق هدفك في تطورك الشخصي. هل يمكنك أن تحقق الخطوة الأولى اليوم؟

اليوم 34

كن صبورًا، فكل ما هو سهل كان صعبًا في البداية.

سعدي الشيرازي

عندما أنصح أحدهم بأن يكون صبورًا، فعليَّ أن أعترف بأنني أكثر مَن يحتاج إلى تلك النصيحة، فنفاد الصبر من أقوى نقاط ضعفي، وأعتقد أن مصدر نقطة الضعف تلك هو أنني أضع توقعات غير واقعية لنفسي وللآخرين، وكل ما أود فعله يستغرق وقتًا أكثر مما أتوقع، وكل محاولاتي اتضح لي أنها أصعب مما تخيلت، فكل مشروع حاولت إنجازه تكلف أكثر مما توقعت، وكل المهام التي سلمتها لغيري كانت معقدة أكثر مما تمنيت. أحيانًا أؤمن بأن الصبر هو شكل ثانوي من أشكال اليأس، ولكنه يرتدي ثوب الفضيلة.

ولست وحدي مَن يؤمن بذلك، فإذا كنت أمريكي الجنسية مثلي، فغالبًا ما ستتفق معي في أن ثقافتنا تفتقر إلى الصبر، فنحن نريد كل شيء، وبأسرع ما يمكن، حيث نعيش في بلد زاخر بمطاعم الوجبات السريعة، وعيادات خسارة الوزن السريعة، ويا للمفارقة!

لا يدرك أغلب الناس مدى قربهم من تحقيق إنجازات ملموسة؛ لأنهم يستسلمون في وقت سابق لأوانه. إن كل ما يستحق العناء في الحياة يتطلب التفاني والصبر، والأشخاص الذين يتطورن ويحققون إنجازات أكثر من غيرهم هم الذين يستغلون قوة الصبر والمثابرة.

في أي المجالات تعتبر نفسك شخصًا غير صبور؟ ما الذي يمكنك أن تفعله لتكون أكثر صبرًا في هذا المجال؟

اليوم 35

يعتقد الكثير من الناس أن النجاح الكبير الظاهر للجميع سيحل مشكلات ثقتهم بأنفسهم إلى الأبد، ولكن هذا يحدث في الأفلام فقط. في الحياة الواقعية نجد أن الإستراتيجية المعاكسة هي ما يجدي نفعًا، ويمكنك أن تسميها نهج "الانتصارات الصغيرة".

جاك وسوزي ويلش

أحد أفضل الأشياء التي يمكنك أن تفعلها لنفسك بصفتك متعلمًا هو أن تنمي قدرتك على تقييم عملية نموك والاستمتاع بها، فقد تطول رحلة نموك؛ لذلك فلتستمتع بها.

منذ سنين مضت، سلطت صديقتي "شارلين أرميتاج"، وهي مدربة حياة ناجحة، الضوء على أهمية العملية التي يجب على الناس تطويرها من أجل النمو وتغيير اتجاه حياتهم، قائلةً: "تتحقق أهداف الحياة من خلال تحديد أهداف سنوية، وتتحقق الأهداف السنوية من خلال تحقيق الأهداف اليومية، وتتحقق الأهداف اليومية عن طريق القيام بأشياء قد تكون غير مريحة في البداية ولكنها تتحول في النهاية إلى عادات، فالعادات تعتبر من أقوى الأشياء، حيث تحول العادات التصرفات إلى توجهات، والتوجهات إلى أسلوب حياة".

يمكنك أن تتخيل غدًا، وتستخدم هذا التخيل حافزًا للنمو، ولكن إذا كنت تريد أن تنمو بالفعل، فيجب أن تصب تركيزك على اليوم. إذا حددت قيمة اليوم، وعثرت على طريقة تستمتع بها بعملية نموك، فستكون قد استثمرت في اليوم، والخطى الصغيرة التي ستخطوها اليوم ستقودك إلى الخطوات الكبيرة لتخطوها في يوم ما.

ما العادات أو الأنشطة التي تستمتع بها والتي تساعدك أيضًا في عملية نموك الشخصي؟

خصِّص وقتًا اليوم لتمارس فيه تلك العادات.

اليوم 36

يتحول الاستسلام إلى عادة بمجرد أن تتعلمه.

فينس لومباردي

معرفة **ما** يحتاج إلى أن يتحسن **وكيفية** تحسينه أمر بالغ الأهمية لاستمرار عملية النمو الشخصي، ولكن معرفة **السبب** تحمل القدر نفسه من الأهمية، **فماهية** ما ستغيره **وكيفية** تغييره ستقودانك إلى حيث أنت الآن، ولكن معرفة **السبب** هي ما تبقيك مُتحفزًا لفترة بعد أن تتلاشى الدفعة الأولى للطاقة والحماس، كما أن امتلاكك **سببًا** قويًا سيساعدك على الاستمرار عندما يكون إلزام نفسك بالتعلم صعبًا أو محبطًا أو مملًا. إذا كان نموك مرتبطًا بقيمك وأحلامك وهدفك، فستعرف سبب نموك، ويمكن أن يحثك هذا السبب عندما تكون قوة الإرادة غير كافية، كأنك استبدلت بقوة الإرادة قوة **السبب**.

عليك أن تمنح نفسك **أسبابًا** أكثر وأقوى لكي تظل رغبتك في بذل الجهد من أجل النمو والتطور مشتعلة، فكلما ازدادت أسبابك الوجيهة لتحقيق حلمك، ازدادت فرصتك في تحقيقك هذا الحلم، وهذا المبدأ ينطبق أيضًا على النمو، فكلما ازداد عدد الأسباب التي تمنحها لنفسك للنمو، ازدادت جهودك المبذولة في سبيل تحقيقه.

عندما تتخذ الخيارات الصحيحة - مهما كانت صغيرة – وتستمر في اتخاذها بمرور الوقت، يمكن أن تُحدث تلك الاختيارات فارقًا كبيرًا في حياتك. وإذا تذكرت **سبب** اتخاذك تلك الاختيارات، فسيصبح الأمر أكثر سهولة.

جمِّع أسبابك لمتابعة نموك الشخصي، مع ملاحظة الفوائد اللحظية والفوائد طويلة الأمد. ولا تتردد في أن تضيف إلى هذه القائمة عندما تكتشف سببًا جديدًا.

اليوم 37

من وقت استيقاظك في الصباح إلى أن تخلد للنوم، غالبًا ما تتحكم عاداتك فيما تقوله وما تفعله، والطريقة التي تستجيب بها وتتصرف وفقًا لها.

برايان تريسي

يُمكن أن يُحسن الإبداع نوعية حياة المرء. وفيما يلي خمسة أمور محددة يمكن للتفكير الإبداعي أن يقدمها لك:

متى تحتاج إلى أن تطور من نفسك؟ الإجابة الأولى والواضحة هي: الآن واليوم، بل الأهم أن تستمر في التطوير من نفسك كل يوم.

لن تغير حياتك أبدًا إلا عندما تغير شيئًا ما تفعله بشكل يومي؛ ما يعني تطوير عادات مهمة بالنسبة إليك، وتدريب النفس هو الجسر بين الأهداف والإنجازات، ولا بد أن تعبر هذا الجسر كل يوم، فبمرور الوقت يتكوَّن من هذا العبور اليومي عادة، وفي النهاية لا يختار المرء مستقبله، بل يختار عاداته، وعاداته هي ما تحدد مستقبله.

ما الذي تفعله يوميًّا ويحتاج إلى أن يتغير؟ ما الذي تحتاج إلى أن تفعله؟ ولعل السؤال الأهم هو ما الذي تحتاج إلى أن تتوقف عن فعله؟ نصحت الكاتبة "أبيجيل فان بورين" نصيحةً ساخرةً قائلةً: "العادة السيئة لا تزول من تلقاء نفسها، فهي دائمًا مهمة عليك فعلها بنفسك"، فما الذي تنوي أن تغيره اليوم لتغير من حالك غدًا؟

منذ أسبوع مضى، في اليوم الثلاثين، وضعت خطة لتفعل شيئًا تجاه هدف ما كل يوم، فهل اتبعت تلك الخطة؟ فكِّر في تجربتك،

وقرر هل كانت تناسبك تلك الخطة أم أنك تحتاج إلى أن تجرب نهجًا آخر؟



اليوم 38

ما يُشكل حياتنا ليس ما نفعله مرةً، بل ما نفعله باستمرار.

أنتوني روبينز

ليست الاستمرارية بالأمر السهل، ولكن لكي نكون ناجحين علينا أن نتعلم أن نكون مثابرين، وعليك أن تكتشف النهج الذي يناسبك، أما بالنسبة للنهج الذي اتبعته أنا وناسبني هو: بدلًا من أن أركز على هدف ما، أُركز على نموي الشخصي، وإليك الفرق بين الاثنين:

أنا من أشد الواثقين بقدرة الإنسان وإمكاناته، لدرجة أنني لا أرغب أبدًا في قمعها بوضع أهداف سهلة التحقيق. إذا استطعت أن تثق بنفسك وبإمكاناتك، ومن ثم تركز على النمو بدلًا من الأهداف، فلن يكون هناك حدود لنموك، فكل ما تحتاج إليه هو أن تثابر على العمل وأنت تحافظ على ثقتك بنفسك.

كيف تصب تركيزك في الأُغلب على الهدف بدلًا من النمو؟ وما الذي قد تفعله ليكون تركيزك منصبًا على نموك؟

اليوم 39

هناك خياران أساسيان بالحياة: إما أن تقبل الوضع كما هو، وإما تقبل مسئولية أن تغيره بنفسك.

دينيس وايتلي

عندما أدركت حاجتي إلى النمو للمرة الأولى، جذبت مقعدًا وجلست أدون ما أسميه بـ"بيئة النمو الخاصة بي". وقد ساعدني ما دونته على اتخاذ قراراتي بشأن نموي الشخصي منذ ذلك الوقت، وينص ما دوَّنته على أنه في بيئة النمو...

يكون الآخرون **أفضل مني** أكون خارج **نطاق راحتي**

أكون في **تحدٍّ** مستمر يتطور الآخرون

تركيزي على **ما هو آت** يرغب من حولي في **التغيير**

الأجواء **تساعدني** على مواصلة النمو النمو مصمم على **هيئة نموذج ومتوقع**

الفشل ليس **بعدوى**

أستيقظ **مُتحمسًا**

عندما كان حدسي يخبرني بأن بيئتي لم تكن ملائمة للنمو الشخصي، عدت إلى تلك القائمة ووجدت أن معظم هذه العبارات لا تنطبق على وضعي الحالي؛ لذلك قررت أن أغير من نفسي، ومن البيئة المحيطة بي. إذا قرأت هذه القائمة وشعرت بأن معظم هذه العبارات لا تنطبق على حياتك، فقد تحتاج إلى فعل الشيء ذاته.

قيِّم بيئتك الحالية من خلال وضع علامة صح أو خطأ أمام كل من العبارات العشر الموجودة بالقائمة السابقة. إذا كنت تفتقد أكثر من خمس عبارات، فقد تعوق بيئتك الحالية نموك.

اليوم 40

تكمن أولى خطوات النجاح في أن ترفض أن تكون أسير البيئة التي وجدت نفسك فيها.

مارك كين

أؤمن بأنه في مرحلة ما خلال حياة كل شخص تكون هناك لحظة يحتاج فيها إلى أن يغير البيئة المحيطة به من أجل النمو واستغلال كامل إمكاناته؛ فلا بد من أن تُحيط بنا البيئة المناسبة للنمو، وتغيير البيئة المحيطة بنا غالبًا ما يتطلب منا تغيير بعض الأشياء في حياتنا.

قد تكون قرأت عبارة "**النمو يساوي التغيير**"، فمن الممكن أن تتغير دون أن تنمو، ولكن مستحيل أن تنمو دون أن تتغير. إن أحد مفاتيح التغيرات الصائبة التي تؤهلنا للنمو هو القدرة على التفرقة بين مشكلة أو تحدٍّ يمكن أن نغيرها وحقيقة حياتية ليس بيدنا تغييرها. على سبيل المثال: لا يمكننا تغيير والدينا، ولا طول قامتنا ولا خِلقتنا، ولا أحماضنا النووية، ولكن يمكنك أن تغير من موقفك تجاه كل ذلك، فعليك أن تبذل قصارى جهدك لتتعايش معها.

ولكن المشكلة هي أمر مختلف، فيمكنك أن تغير شيئًا حيال المشكلة، فإذا كانت البيئة المحيطة بك سلبية، يمكنك أن تغيرها، أو على الأقل ابدأ بتغييرات صغيرة تؤدي إلى تغيير تلك البيئة في النهاية.

دوِّن وجهة نظرك بشأن ما إذا كانت بيئة عملك الحالية هي المكان الذي تعتقد أنك ستزدهر وتنمو فيه أم لا.

إذا كان يعطل عملية تطورك ونموك، فما الذي ستفعله لتغير تلك البيئة؟

اليوم 41

أحبَّ نفسك بالقدر الكافي الذي يؤهلك لتوجد في حياتك بيئة تُغذي تطورك الشخصي، واسمح لنفسك بالتخلي عن الأشخاص والأفكار والمواقف التي تفسد سعادتك.

ستيف مارابولي

إذا كنت تفكر في تغيير بيئتك المهنية الحالية إلى بيئة أخرى أكثر تشجيعًا على النمو، فعليك أن تتأكد من أنها البيئة المناسبة، فقد بدأت انتقالاتي بقضاء الكثير من الوقت أُقيِّم مكاني وسبب رغبتي في التغيير، وهذان السببان كانا كافيين لجعلي أرى الحقيقة المُرة، وهي أنني بحاجة إلى أن أُغيِّر عدة أشياء.

إحدى الطرق لمعرفة ما إذا كنت تنمو، وما إذا كانت البيئة المحيطة بك مواتية للنمو هي أن تستشف ما إذا كنت تطلع إلى المستقبل فيما تفعله أم لا، فإذا كان المستقبل يبدو ضبابيًا أو محدودًا، فابدأ السعي إلى إحداث بعض التغييرات.

إذا وجدت صعوبة في الحكم على الموقف بنفسك، فإنه يمكنك الوصول للحكم من طريق آخر، فاسأل نفسك بعض الأسئلة لتساعدك على استيعاب من، وما، يغذي شخصيتك، ثم اكتشف ما إذا كنت تتقبل هذا الغذاء أم لا. إن الفكرة الرئيسية هي معرفة نفسك، وتقييم ما إذا كنت تحصل على ما تحتاج إليه في البيئة المحيطة بك حاليًا أم لا، فإذا كنت تحصل على ما تحتاج إليه في البيئة المحيطة بك حاليًا، فلتحتفل، وأما إذا كنت لا تحصل على ما تحتاج إليه في البيئة المحيطة بك حاليًا، فجهِّز نفسك لاتخاذ بعض القرارات الصعبة.

صف من، أو ما، يغذي شخصيتك في بيئتك المهنية الحالية.

كيف يبدو المستقبل من وجهة نظرك؟

اليوم 42

رافق الحكماء وكن حكيمًا، فرفقة الحمقى ستضرك.

أحد الحكماء

منذ عدة سنوات، قابلت الكاتب "إلمر تاونز"، وقد أعجبتني كتبه إعجابًا شديدًا، وخلال محادثة خاصة بيننا سألني: "هل تعرف كيف تُسخن عصا الموقد؟"، ثم أجاب هو بنفسه قائلًا: "بأن تضعها قرب النار"، ثم شرح أنه إذا كانت البيئة المحيطة بنا باردة، فسنكون باردين، وإذا كانت مفعمة بالحماس، فسيغمرنا الحماس، وقال: "إذا أردت أن تنمو، فاقضِ وقتًا مع أشخاص عظماء، أو زر أماكن عظيمة، أو احضر أحداثًا عظيمة، أو اقرأ كتبًا عظيمة، أو استمع إلى مواد صوتية عظيمة".

وقد جعلتني كلماته أسعى إلى مقابلة قادة من مختلف أنحاء البلد، والذين كانوا أفضل مني بمراحل في مجال العمل؛ الأمر الذي غيَّر حياتي تغييرًا كليًّا.

إذا كان تغير البيئة المحيطة بك ليس اختيارًا متاحًا لديك، فتقرَّب ممن يزيد حماسك نحو تغيير تلك البيئة، فسينتقل لك حماسهم في شكل شغف وموهبة وطاقة ووضوح رؤية وحماس، وسيساعدك على أن تستمر في النمو والتعلم، بغض النظر عن العقبات التي قد تقف في طريقك.

مَن الشخص الذي تفضل حماسته؟ وما الذي يمكنك فعله لتقضي وقتًا أطول معه وتتعلم منه؟

اليوم 43

سر النجاح هو أن تكون مستعدًا عندما تأتيك الفرصة.

بينجامين دزرائيلي

الأمر الأكثر إيجابيةً في بيئة النمو هو أنها تمنحك مساحة للإبداع، ولكن عليك أن تغتنم فرص النمو المتاحة لديك، كما عليك أن تنمي عادة تحدي النفس، وتلتزم بها.

إحدى السبل الأولى التي تحديت بها نفسي كان إعلان أهدافي على الملأ، فأشياء قليلة قد تعطيك دفعة إلى الأمام مثل الالتزام بموعد نهائي لإنجاز شيء ما، أو أن يكون لديه جمهور يتابع ما تفعله. وقد تحديت نفسي بطريقة أخرى، وهي أن أبحث عن فرصة نمو رئيسية واحدة كل أسبوع، وأن أواظب على ممارستها، وأن أتعلم منها. وإذا كان الأمر يتضمن مقابلة شخص أفضل مني، فإنني أستعد لمقابلته بخمسة أسئلة قبل أن ألقاه:

ما نقاط قوته؟ (لأتعلم منها)

ما الذي يتعلمه الآن؟ (لينتقل إليَّ شغفه)

ما الذي أحتاج إليه في الوقت الحالي؟ (لأطبق ما تعلمته على وضعي الحالي)

مَن الأشخاص الذين قابلهم؟ وما الكتب التي قرأها؟ وما الذي فعله وساعده على النمو؟ (لكي أعثر على فرص نمو إضافية)

ما السؤال الذي غفلت عنه وكان يجب عليّ طرحه؟ (ليتمكن من توجيهي إلى التغييرات التي أحتاج إلى إجرائها من وجهة نظره).

حدد موعدًا بالأسبوع المقبل للقاء شخص واحد على الأقل أفضل منك في الجانب الذي تريد أن تتطور فيه، واستعد للقائه بأن تسأل نفسك الأسئلة الخمسة التي أطرحها على نفسي.

اليوم 44

افعل ما تستطيع، أينما كنت، بالإمكانات المتاحة لك.

ثيودور روزفلت

الحاضر هو الفرصة الوحيدة لتغيير ما نود تغييره في حياتنا، وقد قالت السيدة "تيريزا": "الأمس قد مضى، والغد لم يأت بعد، فكل ما نملكه هو اليوم؛ لذلك لنبدأ اليوم"، فإذا أردت أن تغيِّر من نفسك ومن البيئة المحيطة بك، فلا تفكِّر بالماضي، فلا يمكنك تغيير ما قد مضى، ولا تقلق بشأن المستقبل، فلا يمكنك أن تتحكم فيه، ولا تركِّز إلا على اللحظة الحالية، وعلى ما يمكنك فعله في هذه اللحظة.

يأتي النمو دائمًا من المبادرة إلى العمل، ومبادرتك إلى العمل ستجعلك في مرمي سهام الانتقاد دائمًا، وقد قال الشاعر "رالف والدو إيمرسون": "أيًّا كان الطريق الذي ستختار أن تسلكه، سيكون هناك دائمًا مَن يخبرك بأنك مخطئ"، وقد تجرحك كلماتهم، ولكن واصل السير على أية حال. ولكي تتمكن من استغلال كامل إمكاناتك، عليك ألا تقصر ما تفعله على ما يعتقد الآخرون أنك لن تستطيع فعله فقط، بل افعل ما تعتقد أنك لن تستطيع فعله، فمعظم الناس يستخفون بقدراتهم، فلا يفعلون إلا ما يعرفون أنهم سيستطيعون فعله، ولكن يجب عليهم الوصول إلى ما يتعدى قدراتهم بدلًا من أن يكتفوا بفعل ما يوقنون بقدرتهم على فعله، فإذا لم تكافح لتصنع المستقبل الذي تريده، فستكون مضطرًّا إلى أن تكابد المستقبل الذي سيأتيك.

فكِّر في أحد أهداف نموك الشخصي، فما الذي تعتقد أنك قادر على فعله كي تصل إلى هذا الهدف؟ والآن فكِّر فيما تعتقد أنك لا يمكنك فعله كي تصل إلى هذا الهدف، واتخذ إجراءً يقربك خطوة من تحقيقه.

اليوم 45

إن لم تضع خطة لحياتك، فغالبًا ما سيضعها شخص آخر، وخمِّن ما الذي قد يكون قد خطَّطه لحياتك هذا الشخص؟ ليس الكثير.

جيم رون

يترك معظم الناس الحياة تقودهم إلى حيثما ترغب، وينجرفون بسلاسة مع تياراتها، فينتظرون، ويتفاعلون مع ما يحدث لهم، وبحلول الوقت الذي تكون معظم حياتهم قد انقضت، يدركون أنه كان ينبغي لهم أن يتحلوا بمزيد من المبادرة والتخطيط، فقد سمحوا لحياتهم بأن تصبح معقدة، وللآخرين بالتخطيط لحياتهم نيابةً عنهم.

أرى لأن الحياة في منتهى البساطة، فإنها تتلخص في معرفتك بمبادئك، واتخاذك بعض القرارات الأساسية بناءً على تلك القيم، ثم إدارة تلك القرارات يومًا بيوم، لكن للحياة أسلوبها في أن تصبح معقدة، ولا يمكننا الحفاظ على بساطتها إلا عن طريق بذل قدر كبير من الجهد.

بعد محادثة مع "نيل كول"، قررت أن أخطط لحياتي لتكون بسيطة قدر المستطاع، عن طريق اكتشاف وتطوير أنظمة للنمو قابلة لـ: (1) أن أتلقاها شخصيًّا، (2) أن يسهل تكرارها، (3) أن تكون قابلة للتحويل بشكل إستراتيجي. تساعدني تلك الأنظمة على منع حياتي من أن تتعقد يوميًّا، وأعتقد أن من شأنها أن تساعدك أيضًا، إذا كان بإمكانك اتخاذ إجراء، فلن تنفعك الإستراتيجية المصممة بشكل رائع إن لم تستطع استخدامها.

اكتب نقدًا صريحًا للإستراتيجيات التي وضعتها للنمو.

ما الذي تحتاج إلى تغييره في أي من تلك الإستراتيجيات، بحيث تكون شخصية وقابلة للتكرار وقابلة للتحويل؟

اليوم 46

إنك تعيش الحياة مرة واحدة فقط، ولكن إذا عشتها على نحو صحيح، فستكون تلك المرة كافية.

فريد ألين

لا يوجد إحماء للحياة، ولا تدريب قبل دخول معتركها، ويتعامل الكثير من الناس مع الحياة وفقًا لهذا المبدأ، حيث يصعد كل واحد منا على خشبة مسرحها دون أي استعداد، ونضطر إلى أن نتعرف على دورنا بها في أثناء عيشها، وقد يكون هذا فوضويًا، وربما يجعلنا نقع في الكثير من الأخطاء، لذلك ما زلنا بحاجة إلى بذل قصارى جهدنا منذ البداية.

إذا خططت لحياتك جيدًا، فستكون مسيرتك المهنية جيدة بدورها، فالمشكلة هي أن معظم الناس لا يقضون الكثير من الوقت في التخطيط لمسيرتهم المهنية أيضًا، ويقضون المزيد من الوقت في التخطيط لعطلات رأس السنة أو إجازتهم. لماذا؟ لأن الناس يركزون على ما يعتقدون أنه سيكون له المردود الأكبر، فإذا كنت لا تعتقد أنه يمكنك النجاح في حياتك على المدى الطويل، فغالبًا لن تهتم لتخطط لحياتك بالشكل الذي تستحقه.

التخطيط لحياتك هو أن تجد نفسك وتعرفها جيدًا، ومن ثم تضع نهجًا لنموك، وبمجرد أن ترسم خطة لحياتك، يمكنك تطبيقها على مسيرتك المهنية.

اكتب تقييمًا لجوانب حياتك التي تقضي القدر الأكبر من وقتك في التخطيط الإستراتيجي لها: (المهنة، والشعائر الدينية، والأسرة، والصحة، والهواية، والزواج، والنمو الشخصي، والإجازة).ما الجوانب التي تحتاج إلى أن تجعلها على رأس أولوياتك؟

اليوم 47

لا تخش النمو ببطء، ولكن اخشَ أن تظل ثابتًا دون حراك.

مثل صيني

أدرك أنني شخص غير صبور، لكنني أعتقد أن جميع الناس يرغبون بطبيعة الحال في أن تأتي الأشياء إليهم بسرعة وبسهولة، بما في ذلك النمو الشخصي. تعلمت على مدار الوقت أن الأشياء المهمة في الحياة تستغرق عادة وقتًا أطول، وتكلفنا أكثر مما نتوقع. إن السر لا يكمن في الرغبة في المزيد, أو الرغبة في الحصول عليه بشكل أسرع، ولكنه يكمن في تخصيص المزيد من الوقت والاهتمام لما بين يديك من إمكانات وما يمكنك فعله الآن.

ابذل ثلاثة أضعاف الجهد والطاقة لتنمية نفسك، واسمح لها بأن تنمو ببطء وبعمق، وتذكر أن نبتة القرع أو الطماطم تنمو في غضون أسابيع، وتثمر لعدة أيام أو أسابيع، ثم تموت في بداية الصقيع. وبالمقارنة، تنمو الشجرة ببطء على مدى سنوات أو عقود أو حتى قرون، ولكنها تنتج الثمار لمدة عقود. وإذا كانت الشجرة سليمة وقوية، فإنها تتحمل الصقيع والعواصف والجفاف.

في أثناء عملك على وضع إستراتيجيات للنمو، امنح نفسك الوقت والموارد التي تحتاج إليها، وضاعف مقدار الوقت والجهد الذي تعتقد أنه كافٍ، وستساعدك هذه الممارسة على عدم الشعور بالإحباط والاستسلام قبل الأوان.

اكتب قائمة بالجوانب التي تستغرق وقتًا أطول أو تكلف أكثر مما كنت تتوقعه في عملية نموك.

ما التغيير الذي يمكنك إجراؤه على إستراتيجية النمو الخاصة بك لمواصلة المضي قدمًا؟

اليوم48

تسمح أنظمة النمو للأشخاص العاديين بتحقيق نتائج غير عادية متوقعة، أما إذا كانت عملية النمو بلا نظام، فإن الأشخاص الاستثنائيين كذلك يجدون صعوبة في تحقيق حتى النتائج العادية التي كانوا يتوقعونها.

مايكل جيربر

تتحقق معظم الإنجازات في الحياة بسهولة أكبر إذا تعاملت معها بطريقة تنم عن اتباع إستراتيجية معينة، فنادرًا ما ينجح النهج العشوائي في أي شيء، وإذا نجح، فسيكون غير قابل للتكرار. إذن كيف تنجز شيئًا بشكل إستراتيجي على أساس ثابت؟ من خلال وضع الأنظمة واستخدامها، فإن من أعظم مفاتيح نموي الشخصي وإنتاجيتي العالية هو أنني أستخدم الأنظمة في كل شيء.

ما النظام؟ هو عملية مصممة لتحقيق هدف متوقع بناءً على مبادئ وممارسات محددة ومنظمة وقابلة للتكرار. تضاعف الأنظمة من وقتك وأموالك وقدراتك، وهي أدوات رائعة للنمو الشخصي، حيث تكون الأنظمة مدروسة وهادفة وعملية، ويظهر تأثيرها جليًّا بغض النظر عن مهنتك أو مستوى موهبتك أو خبرتك، كما تحسن الأنظمة من أدائك، فالحياة من دون أي أنظمة هي حياة تفرض على الشخص مواجهة كل مهمة، وتحدٍّ من نقطة الصفر.

فكِّر في شيء تجده مرهقًا أو مربكًا، ثم أجرِ عصفًا ذهنيًّا لتقترح بعض الأنظمة المختلفة لنفسك، والتي من شأنها مضاعفة وقتك وكفاءتك في التعامل مع هذه المشكلة.

اليوم 49

قد نكون أكفاء جدًّا، لكننا مشغولون للغاية، ولن نكون فعَّالين بحق إلا عندما تكون نقطة انطلاق تفكيرنا هي الهدف الذي نريد تحقيقه.

ستيفن كوفي

عندما بدأت أضع أنظمة لنموي الشخصي، كانت تلك الأنظمة موجَّهة للغاية، وأدركت أنني سأتحدث كل أسبوع في حياتي؛ لذلك أخذت أقرأ وأبحث عن اقتباسات وتوضيحات ودونتها بشكل يومي، وكانت النتيجة الحتمية أن تدعم جهودي قدراتي في تلك الجوانب وتعززها.

إن الأشخاص المتميزين - بغض النظر عن مهنتهم - يضعون أنظمة تساعدهم على الوصول لهدفهم الأكبر، فكونك مشغولًا لا يكفي، وإذا كنت مشغولًا بالتخطيط، ومشغولًا بقراءة الكتب، ومشغولًا بالذهاب إلى المؤتمرات، لكنها غير موجهة إلى المجالات الأساسية لنجاحك، فأنت لا تساعد نفسك، وكما يقول المثل: التعاسة هي عدم معرفة ما نريده وقتل أنفسنا للحصول عليه.

ما هدفك الأكبر؟ في أي الجوانب يجب أن تنمو لتصل إلى مقصدك؟ قال الكاتب والأستاذ الجامعي "سي. إس. لويس": "كل شخص عبارة عن مجموعة من السمات"، فما مجموعة سماتك؟ وما الأنظمة التي يُمكنك وضعها لتحسن من نفسك في تلك الجوانب اليوم وكل يوم؟ كان من الضروري أن أتوقف عن قراءة الكتب لمجرد المتعة، وأبدأ قراءة الكتب التي من شأنها أن تساعدني في جوانب قوتي، كما درست محاضرتين في القراءة السريعة لمساعدتي على التحسن، فما الذي يتوجب عليك فعله؟

ما نقاط قوتك؟

وما الأنظمة التي يُمكنك وضعها لتنمي من نقاط القوة تلك، وتساعدك على الوصول إلى أهدافك الكبيرة اليوم وكل يوم؟

اليوم 50

قد يكون أفضل سؤال يمكنك حفظه وتكراره مرارًا وتكرارًا هو: "كيف أستغل وقتي الاستغلال الأمثل الآن؟".

برايان تريسي

يكون النظام ذا مساعدة محدودة لك إذا لم ينظر إلى أولوياتك بعين الاعتبار، ولتصميم النظام المناسب لك، اسأل نفسك: "ما أهم وقت بالنسبة لي؟"؛ لأنك سترغب دائمًا في تحقيق أقصى استفادة منه. إن أهم وقت بالنسبة لي هو الصباح، فعندما أدركت ذلك منذ ثلاثين عامًا، توقفت عن تحديد مواعيد الاجتماعات في موعد الإفطار، وتخيل مقدار ما تم توفيره واستغلاله من الوقت الذي تكون فيه إنتاجيتي في ذروتها.

كان اتخاذ هذا القرار سهلًا للغاية، ولكن بعض الاختيارات الأخرى كانت أصعب. إنني أستغل الفرص بشتى الطرق، وأميل إلى فعل **كل شيء**، كما أحب أن أقول نعم، وأجد صعوبة في الرفض، ونتيجة ذلك أحاول فعل الكثير من الأشياء في وقت واحد، ولحل تلك المشكلة كان يجب عليَّ تطوير نظام يتم بموجبه إرسال طلبات الحصول على وقتي إلى مجموعة تقرر ما إذا كنت سأقبل أم لا، وبكل شغف أطلقنا عليها اسم لجنة الرفض. لماذا؟ لأنهم رفضوا تسعين بالمائة من الطلبات التي وردت إليهم، وكان أفضل نظام استخدمته لمساعدتي في الحفاظ على أولوياتي عندما يتعلق الأمر بوقتي.

ما الأنظمة التي تحتاج إلى أن تطبقها لتساعدك على المحافظة على أولوياتك؟ ومَن الأشخاص الذين تحتاج إلى أن تضعهم موضع مسئولية وسلطة ليتمكنوا من مساعدتك؟

اليوم 51

لا خطة تستحق الورق الذي كُتبت عليه ما دمت لن تنفذها.

ويليام دانفورث

إذا كنت تريد منزلًا جديدًا، ولديك أجمل المخططات لأروع منزل في العالم، فما قيمة تلك المخططات إذا لم تكن هناك خطة عمل لبنائه؟ لن تكون لها قيمة، فليس من الكافي أن تضع خطة - على الرغم من أهمية ذلك - ولكن لا بد من الجمع بين التخطيط وفعل شيء بهذا التخطيط في آنٍ واحد، فالخطة ترسم الطريق الذي ستسلكه، أما اتخاذ إجراء فيمدك بالقوة الدافعة للاستمرار؛ لذلك في كل مرة يكون لديك هدف، وتعتقد أنك لن تقدر على الوصول إليه، لا تغيره، بل غيِّر خطوات تنفيذه.

دائمًا ما يكون الأشخاص الذين يضعون أنظمة تتضمن خطوات تنفيذية أكثر نجاحًا من الأشخاص الذين لا يفعلون ذلك، حتى إن الأشخاص الأقل موهبةً، والذين لا يملكون الكثير من الموارد يحققون المزيد إذا طوروا عادة إجراء الخطوات التنفيذية، وكان هذا أحد الأسباب التي دفعتني إلى تطوير عادة طرح ثلاثة أسئلة على نفسي في كل مرة أتعلم فيها شيئًا جديدًا: **أين يمكنني استخدام ما تعلمته؟ متى يمكنني استخدام ما تعلمته؟ مَن يحتاج إلى أن يعرف ما تعلمته؟**

لقد أصبح هذا الأمر عادة في حياتي؛ لذلك لديَّ دائمًا ميل إلى إجراء خطوات تنفيذية عندما أتعلم شيئًا جديدًا.

هل يحتوي نظامك للنمو على تحيز متأصل إلى إجراء الخطوات التنفيذية؟ ما الخطوات التنفيذية التي تحتاج إلى أن تحافظ على إجرائها من أجل تحقيق هدفك؟

اليوم 52

التقييم هو الخطوة الأولى التي تمكنك من التحكم في زمام الأمور ومن تحسينها في النهاية. إن لم تستطع أن تقيم شيئًا ما، فلن تستطيع أن تستوعبه، وإن لم تستطع استيعابه، فلن تستطيع أن تتحكم فيه، وإن لم تستطع التحكم فيه، فلن تستطيع أن تحسِّنه.

إتش. جيمس هارينجتون

أي نوع من أنواع التقدم يتطلب القدرة على التقييم؛ لذلك يجب أن يتضمن نظام نموك طريقة لتقييم النتائج، حيث يُمكِّنك التقييم من تحديد الأهداف، وتقدير التقدم المحرز، والحكم على النتائج، وتشخيص المشكلات؛ ما سيحفز تقدمك في عملية النمو.

إحدى الطرق الفعالة للتحسين من نتائجك هي أن تنمي الأنظمة التي توظف التنظيم، فالسبب الأهم لإهدار الوقت بالنسبة لمعظم الأشخاص هو البحث عن الأشياء المفقودة، ومن ثم يمكن للتنظيم أن يقضي على هذه المشكلة، فتنظيم وقتك أكثر أهمية من إنفاق أموالك، فالمال يمكن تعويضه، أما الوقت المهدر فلا يمكن تعويضه أبدًا.

كما أن كونك منظمًا يمنحك شعورًا بالقوة، فعندما تعرف هدفك وأولوياتك، وترتب يومًا أو أسبوعًا أو عامًا وفقًا لتلك الأهداف والأولويات، تكون أفكارك واضحة؛ ما يعزز كل شيء تفعله، فتطور كفاءة تساعدك على أن تثابر في كل ما تفعله. ولن تجد شيئًا يُمكنك من كل هذا مثل التنظيم، لذلك احرص على أن يجعلك الأسلوب الذي تتبعه منظمًا قدر المستطاع.

اكتب ملخصًا للأسلوب الذي تتبعه للنمو، بما في ذلك طريقة ملموسة لتقييم نتائجك.

كيف يساعدك الأسلوب الذي تتبعه في أن تنظم وقتك؟

اليوم 53

كل مشكلة يمر بها المرء تزيد من معرفته بنفسه.

جون ماكدونل

كيف تستجيب غالبًا للتجارب السيئة؟ هل تنفجر غضبًا، أم تنغلق على نفسك عاطفيًّا، أم تحاول ألا تنخرط بمشاعرك في التجربة قدر المستطاع، أم تحاول أن تتجاهلها؟

إننا نتعرف على أنفسنا بشكل أفضل في كل تجربة مؤلمة نمر بها، وإما يجعلنا الألم نقف في مكاننا دون حراك، وإما يجعلنا نتخذ قرارات سابقة لأوانها، ونتعامل مع القضايا التي لا نفضل مواجهتها، ونجري تغييرات تشعرنا بعدم الارتياح. يدفعنا الألم لنواجه حقيقتنا وموقعنا في حياتنا، فما نفعله بهذه التجربة يحدد مستقبلنا.

بغض النظر عما مررت به في حياتك - أو ما تمر به حاليًّا - لديك الفرصة للنمو والتعلم منه، فأحيانًا يكون من الصعب رؤية الفرصة في خضم الألم، لكن تيقن أنها موجودة. يجب ألا يقتصر استعدادك على مجرد البحث عن الفرصة، بل اسع سعيًا حثيثًا إلى اغتنامها كذلك.

فكِّر في تجربة سلبية مررت بها مؤخرًا، واكتب تقييمًا صادقًا لموقفك تجاهها.

ماذا كان رد فعلك تجاه هذه التجربة؟ وكيف ترغب في التعامل مع مثل هذه التجارب في المستقبل؟

اليوم 54

أن تتوقع من الحياة أن تسير أحداثها كما تريد دائمًا لأنك شخص جيد أشبه بأن تتوقع من الثور ألا يهاجمك لأنك نباتي.

دنيس وولي

يريد معظمنا أن تكون حياتنا مليئة بالنجاحات، ولكن هذا غير واقعي. وبغض النظر عن هويتك، أو المكان الذي تعيش فيه، أو ما تفعله، أو خلفيتك، سيتعين عليك التعامل مع الإخفاقات؛ أي مع التجارب السيئة.

ما الذي يفرق بين من يزدهر ومن ينجو فحسب؟ أعتقد أن ما يفرق بينهما هو كيفية تعامل كل منهما مع مشكلاته، وما إذا كان كل منهما يستخدم الألم بوصفه نقطة انطلاق نحو النجاح أم لا. لم أقابل أحدًا من قبل يقول: "أحب المشكلات"، ولكنني قابلت العديد ممن اعترفوا بأن الألم كان سببًا في أعظم إنجازاتهم.

كل منا لديه مجموعة آلام بحياته، وتمنعنا صعوبات الحياة من أن نبقى على الحال نفسها، فتلك الصعوبات تحركنا، ولكن السؤال هو: في أي اتجاه سنتحرك: إلى الأمام أم الخلف؟ هل سنصبح أحسن أم أسوأ؟ هل ستمثل تلك التجارب السلبية عائقًا لنا أم ستقودنا للنمو؟

سيشير معظم الأشخاص الناجحين إلى الأوقات العصيبة في حياتهم بوصفها مراحل رئيسية في رحلتهم إلى التقدم. لقد تعلمت أن أجعل تجاربي المؤلمة حافزًا لتقدمي، فالنمو هو أفضل نتيجة ممكنة لأي تجربة سلبية.

فكِّر في شيء سلبي حدث لك مؤخرًا، والآن فكِّر في كيفية التعلم أو الحصول على نتيجة إيجابية منه، واستفض في الكتابة عن الأمر.

اليوم 55

لا تسير الحياة على افتراضاتنا، بل تظل كما هي، وطريقة تعاملك معها هي ما يغيرها.

فرجينيا ساتير

لا يُمكنك أن تتحكم في الكثير مما يحدث لك بالحياة، ولكن تستطيع أن تتحكم في موقفك مما يحدث لك، ويمكنك اختيار تجاوز ظروفك ورفض السماح للتجارب السلبية بأن تتحكم في هويتك وما تؤمن به، كما يمكنك أن تعقد العزم على إيجاد شيء إيجابي في تجاربك السلبية لتتعلمه في مواجهة المأساة.

ولقد اخترت أن يكون لي منظور إيجابي للحياة؛ لأنني أؤمن بأن هذا المنظور يمنحني فرصة أفضل للنجاح كما يمنحني فرصة أفضل لمساعدة الآخرين على النجاح، ووصلت لتطوير هذه العقلية من خلال أسلوب التفكير التالي:

الحياة عبارة عن مزيج بين الجيد والسيئ.

ولا يمكنني أن أتحكم في بعض الأشياء الجيدة والسيئة؛ فتلك هي الحياة.

سيكون مُقدرًا لي بعض الأشياء الجيدة والسيئة.

إذا كانت نظرتي إلى الحياة إيجابية، فسيتحسن كلٌ من الجيد والسيئ.

إذا كانت نظرتي إلى الحياة سلبية، فسيتدهور كلٌ من الجيد والسيئ.

ولهذا أختار أن تكون نظرتي إلى الحياة إيجابية.

إذا تمكنت من أن تجعل نظرتك إلى الحياة إيجابية، فستضع نفسك في أفضل مكان للتعامل مع التجارب السيئة وتحويلها إلى نمو إيجابي.

من خلال استغلال تجربة أو موقف سلبي مررت به مؤخرًا، ما المسار الجديد الذي يُمكنك إنشاؤه للحفاظ على نظرتك الإيجابية للحياة وتحويلها إلى نمو إيجابي؟

اليوم 56

تبدأ الحياة بمجرد خروجك من منطقة راحتك.

دونالد وولش

أعتقد أن الإيجابية تبدأ عندما تنقطع بك السبل، فعندما تشعر بألم التجارب السيئة، يمنحك الإبداع الفرصة لتحويل هذا الألم إلى مكسب، ويكمن السر في أن تستغل الطاقة الناتجة عن الأدرينالين أو الغضب أو خيبة الأمل لحل المشكلات وتعلم الدروس.

عندما تعرضت لأزمة قلبية في سن الحادية والخمسين، جعلني الألم الشديد والاعتقاد في تلك اللحظة بأنني لن أرى عائلتي مرة أخرى، أواجه حقيقة أنني بحاجة إلى تغيير الطريقة التي كنت أعيش بها؛ ما منحني الفرصة لتغيير حياتي بشكل إبداعي. إن العقبات الموجودة بالطريق لا تُمثل نهايته إلا إذا فشلت في أن تنعطف عن تلك العقبات.

في المرة المقبلة التي تجد نفسك في خضم تجربة سيئة، تذكَّر أنك على أعتاب فرصة للتغيير والنمو، وأن أي شيء تفعله سيعتمد على ردة فعلك تجاه تجاربك، والتغيرات الناتجة عن تلك التجارب، فاسمح لمشاعرك بأن تحفزك للتغير، وفكِّر في كيفية التغيير لتتأكد من أنك تتخذ الاختيارات الصائبة، ثم اتخذ إجراءً حينها.

اكتب آخر ثلاث تجارب سيئة مررت بها، وبجوارها ما تعلمته منها - إن كنت تعلمت منها شيئًا - وفكِّر فيما إذا كنت قد قررت إجراء تغييرات بناءً على ما تعلمته أم لا، وقيِّم نفسك بناءً على مدى نجاحك في تنفيذ تلك التغييرات في حياتك.

اليوم 57

لن يتغير كل ما نواجهه، ولكن لن يتغير شيء إذا لم نواجهه.

جيمس بالدوين

يكاد يكون مستحيلًا أن تنمو وتتطور بشكل كبير إذا لم تتحمل مسئولية نفسك وحياتك؛ ما يعني أنك بحاجة إلى أن تدرك أن ظروفك لا تحدد هويتك، فتلك الظروف خارجة عن إرادتك، ويجب ألا تؤثر بشكل سلبي على قيمك ومعاييرك. وفي الوقت نفسه، يجب أن تتحمل مسئولية حياتك والخيارات التي تتخذها.

يتجنب الأشخاص الذين يتغلبون على التجارب السيئة وصف أنفسهم بـ "الضحايا"، ويتحملون مسئولية المضي قُدمًا، ولا يقولون: "ما حدث لي هو أسوأ شيء في الحياة ولن أتحرر من تأثيره السلبي أبدًا"، بل يقولون: "ما حدث لي كان سيئًا، ولكن يوجد من حدث لهم الأسوأ، فلن أستسلم"، ولا يقعون في دوامة الشفقة على الذات ولا يقولون: "لماذا حدث هذا لي أنا؟"، وهذا أمر جيد؛ لأن من يقول: "لماذا أنا" يكون على بعد خطوة واحدة من قول: "الويل لي".

درِّب نفسك على الكفاح من أجل التغييرات الإيجابية، وتذكَّر أن اختياراتك إما ستؤدي إلى ألم الانضباط الذاتي وإما إلى ألم الندم، وأنا أفضِّل العيش مع ألم الانضباط الذاتي مع جني ثمرات الإيجابية على العيش مع ألم الندم.

ما الخطوات التي ستتخذها اليوم لجني ثمار إيجابية بدلًا من ألم الندم على تجربة سيئة سابقة سمحت لها بأن تجعلك "ضحية"؟

اليوم 58

تسعة وتسعون في المائة من قصور القيادة سببه قصور الشخصية.

نورمان شوارتسكوف

من المفاجئ أن أكثر ما يحبه الناس في القادة هو الصدق، إذ يريد الناس اتباع القادة ذوي الشخصية الجيدة، فلا أحد يحب أن يعمل مع أشخاص غير جديرين بالثقة، لكن قبل أن نعمل مع أي شخص آخر، من الذي يجب أن نعتمد عليه يوميًا؟ أنفسنا! وهذا هو سبب أهمية الشخصية. إذا كنت لا تثق بنفسك، فلن تتمكن من أن تنمو وتتطور، والشخصية الجيدة، بجوهرها الصدق والنزاهة، ضرورية للنجاح في أي مجال من مجالات الحياة؛ فمن دونها يكون المرء كمن يبني على رمال متحركة.

معظم الناس يصبون تركيزهم على كفاءتهم، ويتجاهلون شخصياتهم، فكم مرة يتخلف الشخص عن الموعد النهائي لشيء ما لأنه لم يلتزم بالجدول الذي كان يجب أن يعمل وفقًا له؟ كم عدد المرات التي يفشل فيها الناس في النمو لأنهم يقضون وقتهم في أشياء غير مهمة عوضًا عن قراءة الكتب المفيدة؟ وأوجه القصور تلك ناتجة عن الشخصية وليس الكفاءة.

لا يحدث نمو الشخصية إلا عندما يكون بوعي، وهو يحدد مدى تقدم نموك الشخصي، ومن دون النمو الشخصي لا يمكنك أبدًا استغلال كامل إمكاناتك.

اكتب عن شخصيتك بصراحة،

فهل يُمكنك أن تثق بنفسك؟ هل الصدق والنزاهة من صفات شخصيتك؟

ما الذي تفتقر إليه شخصيتك؟

اليوم 59

الشخصية هي ميزة تجسد العديد من السمات المهمة، مثل النزاهة، والشجاعة، والمثابرة، والثقة، والحكمة... الشخصية هي شيء تصنعه داخل نفسك، ويجب أن تتحمل مسئولية تغييرها.

جيم رون

هناك حكمة قديمة ترجع لأكثر من ألفين وخمسمائة عام، مفادها أن ما نتمناه من أعماق قلبنا يتحقق، وهذه الفكرة القديمة رددها حكماء آخرون وأكدها العلم الحديث، فما نؤمن به له أهمية كبيرة، ونحن نحصد ما نزرعه، وما نفعله أو ما نهمل فعله في خصوصيات حياتنا اليومية يؤثر في هويتنا، فإذا أهملت قلبك وعقلك وروحك، فهذا يغير من هويتك الظاهرة للآخرين والموجودة بداخلك.

قبل أن تتمكن من أن **تفعل** شيئًا، عليك أن **تحقق** ذاتك، والخطوات الصحيحة ظاهريًا ذات الدوافع الخاطئة في جوهرها لن تحقق تقدمًا أبدًا، والنمو المستمر والنجاح الدائم هما نتيجة التوفيق بين الظاهر من حياتنا وغير الظاهر منها، لذلك يجب أن تحرص على نموك الداخلي أولًا مع سمات الشخصية القوية التي توفر الأساس للنمو.

اكتب تقييمًا للمكان الذي تصب فيه معظم تركيزك لتطوير حياتك: الظاهر للآخرين أم ما داخلك؟

هل تشعر بأن شخصيتك لا تمثل طبيعتك؟ ما الذي عليك فعله لتغير ما تصب تركيزك عليه؟

اليوم 60

الفوز في الحياة أكبر بكثير من الفوز بالمال... فهو يرتبط أكثر بما في داخل المرء... ومعرفته بأنه لعب لعبة الحياة بكل ما أُوتي من قوة... وأكثر من كل ما أُوتي من قوة.

دوج فايرباو

لا يمكننا غالبًا تحديد ما يحدث **لنا**، لكن يمكننا دائمًا تحديد ما يحدث **داخلنا**، فعلى سبيل المثال عندما نفشل في اتخاذ الخيارات الصحيحة لشخصيتنا الواقعة داخلنا، فإننا نتخلى عن ملكتنا لأنفسنا، وننتمي إلى شخص آخر يتحكم فينا كيفما شاء؛ الأمر الذي يجعل وضعنا سيئًا، فكيف يمكنك استغلال كامل إمكاناتك وتصبح الشخص الذي يمكنك أن تكونه إذا كان الآخرون يحددون لك اختياراتك؟

إذا كنت تريد أن تكون ناجحًا، فيجب عليك إعطاء الأولوية لبناء ما داخلك قبل الظاهر منك، فقد كان نمو شخصيتي نتيجة اختيارات صعبة، فلم يكن اتخاذها سهلًا وليس من السهل إدارتها، ويوجد حولي كل يوم صراع لكي أتنازل عن تلك الاختيارات أو عن بعضها، وللأسف سبق لي أن تنازلت بالفعل عن اختياراتي، ولكن كلما تخليت عن اختياراتي، اجتهدت في ملاحقتها لإعادتها إلى مكانها الموقر... داخلي.

في أي الجوانب تتأثر اختياراتك السيئة بأشخاص آخرين أو بأشياء أخرى؟

صف ما يمكنك فعله في واحد من تلك الجوانب لاستعادة ملكيتك لحياتك. ما المعارك الصعبة التي ستحتاج إلى أن تخوضها لمواصلة النمو في هذا الجانب؟

اليوم 61

إليك دليلًا بسيطًا من القواعد العامة للسلوك: عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك.

القاعدة الذهبية

إذا كان عليك اختيار مبدأ توجيهي واحد فقط للحياة وبناء الشخصية، فلا يمكنك أن تفعل أفضل من اتباع القاعدة الذهبية: عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك، فتدفعك تلك القاعدة إلى الاهتمام بالآخرين، وتقودك إلى أن تكون متعاطفًا، وتشجعك على السير في الطريق الأصح، وإذا التزمت بها - خاصة عندما يكون الأمر صعبًا - فلا يسعك إلا أن تصبح من النوع الذي يريد الآخرون الالتفاف حوله. وعلى الرغم من كل شيء، في نهاية كل علاقاتنا، إما أن نمثل مكسبًا أو خسارة بالنسبة للآخرين، وتساعدنا القاعدة الذهبية على أن نكون مكسبًا بالنسبة للآخرين.

وأحد الإرشادات الفعالة هو أن تبني حياتك على المبادئ، فهل تعرف ماذا يطلقون على المتحدث الذي يُعلِّم ما لا يؤمن به؟ منافق! إن المعتقدات المستعارة خالية من الشغف، ومن ثم لا قوة لها. إن بعض الأشياء التي كنت شغوفًا بها منذ نحو ثلاثين عامًا دام شغفي بها حتى اليوم، ولا أريد أن أصبح أحد هؤلاء الأفراد الذين يفتقرون إلى المبادئ والشغف، وأكاد أجزم أنك لا تريد ذلك أيضًا.

هل أنت على استعداد للعيش وفقًا للقاعدة الذهبية؟ ماذا ستفعل اليوم لخدمة الأشخاص الذين تهتم بهم باستخدام كامل تركيزك؟

اليوم 62

التواضع هو الأساس الوطيد لكل الفضائل.

حكيم صيني

يمهد التواضع الطريق لنمو الشخصية؛ ما يهيئنا للنمو الشخصي. يقول "آندي ستانلي": "لقد استنتجت أنه بينما لا أحد يخطط لإفساد حياته، فإننا لا نضع الضمانات اللازمة لنهاية سعيدة"، فكيف لنا أن نفعل ذلك؟

أول شيء يجب فعله هو تذكير أنفسنا بهدفنا الأكبر. يقال إن الرئيس "جون إف. كينيدي" احتفظ بلوحة صغيرة في البيت الأبيض مكتوب عليها: "يا إلهي! محيطك كبير جدًّا وقاربي ضئيل جدًّا"، فإذا استطاع الشخص المعروف باسم زعيم العالم الحر أن يحافظ على منظور مكانه الحقيقي في العالم، فإنه يجب علينا ذلك أيضًا.

وفضلًا عن ذلك، يقترح "ريك وارين" الاعتراف بنقاط ضعفك، والتحلي بالصبر مع نقاط ضعف الآخرين، والانفتاح لتصحيح تلك الأخطاء. وأضف إلى ذلك أننا بحاجة إلى أن نكون متواضعين، وعلى استعداد للتعلم، ومنفتحين على الأفكار الجديدة، ومتعطشين للمعرفة، ومن ثم فلا يوجد تقريبًا ما هو أفضل لتنمية الشخصية وتنمية التواضع من خدمة الآخرين. إن وضع الآخرين في المقام الأول يقلل من غرورنا، ويضع وجهة نظرنا في موضعها الصحيح، ولا تنسَ أن تحافظ على امتنانك لأولئك الذين تدين لهم بكل ما تلقيته.

ما الضمانات التي تبنيها في حياتك لتحافظ على تواضعك؟

خصص ساعة على الأقل كل أسبوع لمساعدة الآخرين، وأعد لها جدولًا زمنيًا اليوم.

اليوم 63

إذا كنت تريد عالمًا أفضل، يتكون من دول أفضل... تتكون من مدن أفضل، تتكون من أحياء أفضل، تزينها دور عبادة أفضل، تسكنها عائلات أفضل، إذن عليك البدء بأن تصبح شخصًا أفضل.

توني إيفانز

"الدرجة" الأخيرة في سلم شخصيتي هي التصميم على الاستمرار في بناء الشخصية والعيش وفقًا لأعلى المعايير حتى يوم وفاتي، وأحاول أن أفعل ذلك عن طريق فعل الشيء الصحيح، وأن أصبح شخصًا أفضل كل يوم. ولكي أفعل ما هو صحيح لا أنتظر حتى يراودني شعور بأنه يعجبني، فقد أدركت أن الأفعال تتبعها المشاعر. افعل الشيء الصحيح وستشعر بأنك على حق، أو افعل الشيء الخطأ وسيراودك شعور سيئ، إذا سيطرت على سلوكك، فستستقر عواطفك.

إذا كنا نرغب في النمو وتحقيق كل إمكاناتنا، فسيجب أن نولي شخصيتنا اهتمامًا أكبر من اهتمامنا بنجاحنا، ويجب أن ندرك أن النمو الشخصي يعني أكثر من مجرد انفتاح في عقولنا وزيادة في مهاراتنا، بل وزيادة قدرتنا بوصفنا بشرًا، ويعني أيضًا الحفاظ على نزاهتنا الجوهرية، حتى عندما يكون ذلك مؤلمًا، وهذا يعني نضوج أرواحنا.

وصف "أوريسون سويت ماردن" ذات مرة شخصًا ناجحًا قائلًا: "ولد عاديًا ومات عظيمًا". أليست خاطرة رائعة؟ أتمنى أن يقال هذا عني في نهاية حياتي، وآمل الشيء نفسه بالنسبة لك.

ماذا تفعل كل يوم لتنمية عادة نمو الشخصية؟ في أي الاتجاهات تحتاج إلى إيلاء المزيد من الاهتمام لنضوج روحك؟

اليوم 64

المأساة الحقيقية هي مأساة الرجل الذي لا يستعد أبدًا في حياته لبذل قصارى جهده، والذي لا يستغل أبدًا كامل إمكاناته، ولا يسعى إلى الوصول إلى أعلى مكانة.

أرنولد بينيت

يستخدم معظم الناس جزءًا صغيرًا فقط من قدرتهم، ونادرًا ما يسعون جاهدين لاستغلال كامل إمكاناتهم، فلا يبذلون أي جهد للنمو في حياتهم، وتكون رغبتهم في التطور قليلة. إن الكثير من الناس على استعداد للاكتفاء بكل ما هو عادي ومتوسط في الحياة، ولا أستطيع تحمل فكرة الاكتفاء بما هو متوسط، أتستطيع أنت؟ لا يرغب أحد فيما هو متوسط. أفضل المؤسسات لا توظف لديها ذوي المستويات المتوسطة، فما هو متوسط لا يستحق المجازفة. يجب أن نكون على دراية بالفجوة التي تقف بيننا وبين إمكاناتنا، وندع التوتر الناتج عن تلك الفجوة يدفعنا لمواصلة السعي لنصبح أفضل.

إذا كنت قد اكتفيت يومًا بالوضع الراهن ثم تساءلت عن سبب عدم سير حياتك بالطريقة التي كنت تأملها، فعليك أن تدرك أنك لن تتمكن من استغلال كامل إمكاناتك إلا إذا كانت لديك الشجاعة لدفع نفسك خارج منطقة راحتك، وعدم الاكتفاء بما هو متوسط. يجب أن تكون على استعداد لترك ما تشعر بأنه مألوف وآمن ومضمون، ويجب أن تتخلى عن الأعذار وتمضي قُدمًا، ويجب أن تكون على استعداد لمواجهة التوتر الناتج عن السعي وراء استغلال كامل إمكاناتك.

في أي من جوانب حياتك فقدت شغفك واكتفيت بالوضع الحالي؟

وأين قبلت أن تكون متوسطًا بدلًا من السعي إلى أن تصبح أفضل؟ دوِّن الأسباب التي تجعل السعي وراء استغلال كامل إمكاناتك يستحق الجهد المبذول.

اليوم 65

قد تكون ظروفك غير ملائمة، لكنها لن تبقى كذلك فترة طويلة إذا كان لديك هدف أسمى، وتسعى جاهدًا للوصول إليه. لا يمكنك السفر داخليًا والوقوف دون حراك.

جيمس ألين

إن معظم الناس لديهم حلم، فبعضهم لا يتجاوز هذا الحلم سوى مجرد كلمات على لسانهم، والبعض الآخر يكون حلمهم مدفونًا في قرارة أنفسهم، ولكن كل شخص تقريبًا لديه حلم، ومع ذلك لا يسعى إلى تحقيقه الكثير من الناس. ما الذي يمنعهم من ترك الوظيفة التي لا يحبونها، أو فقدان الوزن الذي يضر صحتهم؟ في هذا الصدد، ما الذي يمنعك؟ بدلًا من التمني والرغبة والانتظار، يحتاج الناس إلى البحث داخل أنفسهم عن أسباب للبدء.

من الحكمة أن نتذكر أن وضعنا في الحياة يرجع أساسًا إلى الخيارات التي نتخذها، وما نفعله أو ما نفشل في فعله، فإذا كنت مجرد شخص عادي، أو إذا لم تكن أقرب إلى حلمك هذا العام مما كنت عليه في العام الماضي، فبإمكانك اختيار قبول هذا الوضع والدفاع عنه والتستر عليه واختلاق الأعذار له، أو بإمكانك اختيار تغييره والنمو من خلاله وشق مسار جديد.

تحتاج إلى تقييم ما تفعله مقابل ما تقدر على فعله، وإذا لم تكن لديك فكرة عما قد تكون قادرًا على فعله، فتحدَّث إلى الأشخاص الذين يهتمون ويؤمنون بك، واستخدم ما يظنه هؤلاء بك لإلهامك لتبدأ السعي.

ما الأهداف التي لم تحققها وتعتقد أنك قادر على تحقيقها؟

ما الخطوات التي ستتخذها للتغيير والنمو وشق مسار جديد؟

اليوم 66

هل سبق لك أن قابلت شخصًا ناجحًا ولم يكن قلقًا أو كان راضيًا عن مكانه في الحياة؟

الأشخاص الناجحون دائمًا ما يبحثون عن التحديات، ويرغبون في التقدم... وهذا أحد أسباب نجاحهم.

أليكس تريبيك

لا يأتي النمو من البقاء في منطقة راحتك، ولا يمكنك أن تتحسن وتتجنب التغيير في الوقت نفسه، حيث إن من يبادر إلى الابتكار والتقدم هم الأشخاص الذين يسعون إلى التغيير، فكيف إذن أتقبل التغيير وأخرج نفسي من منطقة راحتي؟

أولًا، أتوقف عن النظر إلى الماضي، فمن الصعب التركيز على ماضيك وتغيير حاضرك، وهذا هو السبب الذي جعلني أضع على مكتبي لسنوات لوحة صغيرة تقول: "لقد مضى أمس وولى"؛ ما ساعدني على التركيز على الحاضر، والعمل على تحسين ما يمكنني فعله اليوم.

وثانيًا، أعمل على تطوير "عضلة الاستطاعة" لديَّ، إذ تأتي أعظم مواسم السعي في الحياة عندما نفعل ما لم نفعله من قبل، ونضغط على أنفسنا على نحو أكبر، ونصل إلى ما نريده بطرق غير مريحة، وهذا يتطلب الشجاعة، لكن الخبر السار هو أن ذلك يجعلنا ننمو بطرق اعتقدنا أنها مستحيلة، وكما قال "ألفرد بكام"، الذي كان رائدًا في التصوير الفوتوغرافي للطيران في السنوات الأولى من استخدام الطائرات: "الرتابة هي المكافأة البشعة للحذر"، فإذا كنت تريد أن تنمو وتتغير، فلا بد لك من أن تخاطر.

ماذا ستفعل اليوم لتطوير "عضلة الاستطاعة" الخاصة بك؟ ما المخاطرة التي يجب أن تخوضها لفعل ما لم تفعله من قبل؟

اليوم 67

إن الحياة بطبيعتها تتناقض مع الكسل، فكل عنصر فيها يتوقف عن الحركة ويظل غير نشط سرعان ما يضمر ويتلف. إن النضال نحو الكمال، والجهد المستمر للارتقاء إلى مستوى أعلى، هو الذي ينمي القوة والشخصية.

جيمس تيري وايت

أؤمن بأننا نتوقف عن العيش الحقيقي عندما نكف عن السعي، فقد نظل نتنفس وربما تظل مؤشراتنا الحيوية تعمل، إلا أننا نصبح أمواتًا من الداخل، وأمواتًا بالنسبة لأعظم إمكاناتنا.

أنا أتقدم في السن، ولن أكون دائمًا قادرًا على أن أعمل بشكل مثالي، ولكنني أنوي الاستمرار في القراءة، وطرح الأسئلة، والتحدث إلى الأشخاص المهمين والعمل الجاد وتعريض نفسي لتجارب جديدة إلى أن أموت. وهناك الكثير من الأشخاص الذين يعتبرون أمواتًا مع إيقاف التنفيذ! قال أحد رجال الدين: "إذا لم تكن غدًا أفضل مما أنت عليه اليوم، فما حاجتك إلى أن تعيش للغد؟". تلخص الكلمات التالية ما أشعر به: **لستُ في المكان الذي من المفترض أن أكون فيه، ولستُ كما أريد أن أكون، لكنني لست كما كنت في السابق. لم أتعلم كيف أصل، لكنني تعلمت من فوري كيف أواصل المسير.**

سأستمر في السعي حتى أصل إلى كل ما أريده، ولن أتوقف بمجرد أن أصل إلى النجاح، ولن أسمح للنجاح بأن يعرقل نموي وتطوري.

اكتب إقرارًا بالالتزام بالنمو الشخصي مدى الحياة، وما ستفعله لحماية نموك في أثناء مواجهتك للنجاحات والإخفاقات، ثم وقِّع على هذا الإقرار واكتب تاريخ تدوينه.

اليوم 68

أن نكون ما نحن عليه، وأن نكون ما نستطيع أن نكونه، هو الغاية الوحيدة في الحياة.

روبرت لويس ستيفنسون

قال "مهاتما غاندي": "الفرق بين ما نفعله وما نحن قادرون على فعله سيكون كافيًا لحل معظم مشكلات العالم". هذا الاختلاف هو الفجوة بين الجيد والعظيم، وما يسد هذه الفجوة هو استعدادنا للسعي والنمو.

يعيش من يكتفون بأن يكونوا في المستوى "الجيد" من تلك الفجوة في أرض التساهل والمباحات. اتخذ قرارًا بتجاوز تلك الفجوة، والعيش في فئة "العظماء"، فالعظماء يعيشون في أرض الإمكانات، وهو المكان الذي يصل فيه الناس لما يريدون بطريقة استثنائية، فيفعلون أكثر مما اعتقدوا أنهم قادرون عليه ويتركون أثرًا. كيف؟ من خلال التركيز المستمر على اتخاذ الخطوة التالية في عملية النمو، فهم يغادرون باستمرار منطقة راحتهم، ويسعون نحو منطقة قدراتهم.

قال الفيلسوف "سورين كيركيجارد": "الإمكانية هي إشارة من الله، ويجب على المرء أن يتبعها". إن تمتعنا بتلك الإمكانات يعني أن الله يمنحنا فرصة لإحداث فرق. وبينما نتبعها، نتوقف عن التساؤل عما نكونه، ونبدأ التساؤل عما يمكن أن نكونه. توجد بذور المغزى مغروسة داخل كل واحد منا، وإذا أردنا أن نسعى وراء ما نريد، فسوف تنمو تلك البذرة حتى تؤتي ثمارها في حياتنا.

في أي الجوانب اكتفيت بما هو مباح ومتاح لك؟ ما الذي عليك فعله لعبور تلك الفجوة لتصل إلى "العظمة"؟

ما الخطوة التي يمكنك أن تخطوها هذا الأسبوع للانتقال مما أنت عليه إلى ما يمكنك أن تكونه؟

اليوم 69

سيتشبث الناس بأسلـــوب حياة غير مُرضٍ بدلًا من التغيير من أجل الحصول على شيء أفضل؛ خوفًا من تفاقم الأمر.

إريك هوفر

إن الحياة بها العديد من مفارق الطرق وفرص التقدم وعثرات تقتضي التقهقهر. وعند مفارق الطريق تلك نتخذ اختياراتنا، ويمكننا أن نضيف شيئًا إلى حياتنا، أو ننقص منها شيئًا، أو نستبدل شيئًا لا نملكه بشيء لدينا. وفي كثير من الأحيان، يصعب الناس الحياة على أنفسهم؛ لأنهم يتخذون خيارات سيئة عند مفرق طرق في حياتهم، أو يحجمون عن اتخاذ الخيارات بسبب الخوف، لكن من المهم أن نتذكر أنه بينما لا نحصل دائمًا على ما نريد، فإننا نحصل دائمًا على ما نختار.

عندما تكون لديَّ فرصة للمفاضلة، أسأل نفسي: ما إيجابيات وسلبيات تلك المفاضلة؟ وتساعدني محاولة اكتشاف الإيجابيات والسلبيات لأي خيار معين في التعامل مع الخوف الذي يحول بيني وبين فرصة محتملة. وقد قادني النظر إلى الحقائق المجردة والواقعية أيضًا إلى اكتشاف أنني أميل إلى المبالغة في تقدير قيمة ما لديَّ حاليًّا، والتقليل من قيمة ما قد أجنيه إذا تخليت عنه.

أسأل نفسي أيضًا: هل سأعاني في هذا التغيير أم أنمو من خلال هذا التغيير؟ ينبغي النظر إلى المفاضلات الإيجابية على أنها فرص للنمو واغتنامها.

صف مفاضلة جديرة بالاهتمام أجريتها في الماضي. ما الدروس التي تعلمتها من اتخاذ هذا القرار، والتي يمكنك الاستمرار في استغلالها اليوم؟

اليوم 70

عندما نصبح عاجزين عن تغيير الموقف، فإننا نواجه تحدي تغيير أنفسنا.

فيكتور فرانكل

كثيرًا ما أسمع أناسًا يعبرون عن أملهم في أن تتغير الأمور. وفي تلك اللحظات، أرغب في أن أخبرهم بأن الاختلاف بين موقعنا الحالي وحيث نريد هو أن نحدث التغييرات التي ننوي فعلها في حياتنا، فعندما ترغب في شيء لم يكن لديك من قبل، يجب أن تفعل شيئًا لم تفعله مطلقًا للحصول عليه، وإلا فستستمر في الحصول على النتائج نفسها.

تبدأ التغيرات في حياتنا دائمًا بما ننوي تغييره في شخصياتنا، وهذا الأمر غير سهل في الغالب؛ لأن تغيير حياتك يتطلب منك أن تغيِّر من **نفسك**؛ حيث نحتاج فقط إلى أن نتذكر أننا المفتاح لهذا التغير، وبإمكان الجميع أن يتغير، وبأننا سنُكافأ عندما نتغير.

ويرى الكثير من الناس التغيير تحديًا حقيقيًّا أيضًا؛ لأنهم لا يريدون انتظار المكافأة، فكل ما نريده هو النتيجة، لكن علينا أن نواجه نهاية شيء نحبه، ونواجه عدم اليقين بين تلك النهاية والبداية الجديدة المأمولة، فالتغيير يبدو كأنه خسارة. وتتطلب الفترات الفاصلة بين الانتقال أن يكون لدينا موقف إيجابي والتركيز على الفوائد القادمة للمفاضلة.

هل هناك مفاضلة تفكر فيها؟

أعد قائمتين للإيجابيات والسلبيات، إحداهما لما ستتنازل عنه، والأخرى لما لن تتنازل عنه.

اليوم 71

لا تخف من الفشل لدرجة تجعلك ترفض تجربة أشياء جديدة. إن أتعس ملخص للحياة هو ما تكثر فيه هذه الكلمات الثلاث: لقد كان بالإمكان، وربما كان، وكان من الواجب.

لويس بوون

هناك العديد من المقايضات أو المفاضَلات في الحياة التي يمكن إجراؤها في أي وقت. فعلى سبيل المثال، يمكننا التخلي عن العادات السيئة من أجل اكتساب العادات الجيدة في أي وقت نمتلك فيه قوة الإرادة لاتخاذ هذا القرار. ومن الواضح أنه كلما أسرعنا في اتخاذ مثل هذه القرارات كان ذلك أفضل، لكنها في معظم الأحيان لا تكون مدفوعة بعامل الوقت.

من ناحية أخرى، بعد أن يجري بعض الأشخاص مقايضة ويجانبهم الصواب فيها، يُصابون بالذعر، ويشعرون بأنهم قد انهاروا، ولا يمكنهم تجاوز الأمر أبدًا، ولكن نادرًا ما يكون هذا حقيقيًّا، فغالبًا ما يمكننا اتخاذ اختيارات تساعدنا على أن نعود لما كنا عليه؛ لذلك عندما يتعلق الأمر بالاختيارات، فلا تقل لا مطلقًا. إن الحياة مليئة بالفرص الواعدة، بحيث لا يمكن وضع هذا النوع من القيود عليها.

في بعض المقايضات الأخرى، تمنحنا دورة التغيير فرصة خاطفة لاتخاذ القرارات. وخلال هذه المقايضات القليلة لا تدور هذه الدورة إلا مرة واحدة فقط، فإن فقدت هذه الدورة، فستفوتك الفرصة.

لكن لا يمكننا التراجع عند الخوف، فجميعنا لدينا قوة الاختيار، ولكن في كل مرة نتخذ فيها اختيارًا، يكون لاختيارنا سلطة علينا، ويغيِّرنا، وحتى الاختيارات غير الموفقة يمكن أن تساعدنا في النهاية على التغيير إلى الأبد؛ لأنها تصفي أذهاننا وتجعلنا نكتشف أنفسنا.

صِف مقايضة أجريتها في الماضي وندمت على إجرائها. ما الدروس التي تعلمتها من اتخاذ هذا القرار، والتي يمكنك الاستمرار في استغلالها اليوم؟

اليوم 72

كل نجاح يقودنا إلى مشكلة أكثر صعوبة.

هنري كيسنجر

في بداية حياة معظمنا، لا يكون لدينا الكثير للتخلي عنه، وإنما تكون لدينا دوافع كثيرة للتغيير، ولكن مع تسلقنا جبل الحياة وتحقيقنا بعض الأمور الرائعة فيها، تتطلب المقايضات ثمنًا أعلى، ونصبح أقل ميلًا إلى التغيير؛ لأننا لسنا مضطرين إلى ذلك.

من مخاطر النجاح أنه قد يجعل الشخص غير راغب في تعلم أشياء جديدة، حيث يصبح الكثير من الناس مقتنعين بأنهم يعرفون ما يكفي ليصلوا إلى النجاح، فيتوقفون عن التطور والنمو، ويبدأون التراجع، ويستبدلون بالإبداع والنمو روتين حياة يتبعونه مرارًا وتكرارًا، ويقول الواحد منهم: "لا يُمكنك التشكيك في طريقتي لأنني ناجح"، ولكنهم مخطئون. لماذا؟ لأن المهارات التي حققت بها نجاحك الحالي غالبًا لن تكون المهارات نفسها التي ستوصلك لنجاحك المستقبلي، وهذا صحيح خاصة في زماننا هذا؛ حيث يتغير كل شيء بسرعة. ضع في اعتبارك أنه قبل بضع سنوات لم يكن هناك موقع تويتر ولا هاتف آيفون.

بغض النظر عن مدى نجاحك حتى هذه المرحلة، لا يمكنك أبدًا "الوقوف"، فإذا كنت تريد الاستمرار في النمو والتعلم، فأنت بحاجة إلى الاستمرار في إجراء المقايضات، واعلم أن تلك المقايضات ستكلفك الكثير.

كيف تؤثر نجاحاتك على استعدادك لإجراء المقايضات وخوض المخاطر؟ وما الذي ستفعله لتحافظ على نموك وإبداعك؟

اليوم 73

الطريقة الوحيدة لتحقيق الأمان الوظيفي هو الالتزام بالنمو الشخصي.

كيفن تورنر

لقد وصلت إلى الإيمان بأن المقايضات هي وسيلة للعيش، ولكن ليس كل ما بحياتي قابل للمقايضة، فلستُ على استعداد للتنازل عن زواجي من أجل حياتي المهنية، أو علاقتي مع أطفالي أو أحفادي من أجل الشهرة أو الثروة، ولستُ على استعداد للتنازل عن قيمي من أجل أي شيء آخر أو أي شخص آخر؛ فهذا النوع من المقايضات لا يؤدي إلا إلى الندم والحسرة، ويصعب التعافي من هذه الحسرة؛ لذا أؤمن بأهمية وضع أنظمة لأنفسنا، وتحديد مسارنا في الحياة لنسلم من الشعور من أي أسف أو ندم.

ما أنواع المقايضات التي أجريتها وما زلت تجريها حتى الآن في حياتك؟ هل فكرت مليًّا فيها؟ هل طوَّرت من المبادئ التي تسترشد بها بحيث تساعدك على تحديد ما الذي تسعى جاهدًا من أجله، وما الذي يجب التنازل عنه في المقابل؟

إن أحد المبادئ الاسترشادية لمقايضتي الشخصية هو أنني لا أمانع أن أتنازل عن الضمان المالي من أجل فرص المستقبل. لقد أجريت سبعة تنقلات وظيفية كبرى في حياتي، وفي خمسة منها، قبلتُ بخفض راتبي من أجل ذلك. لماذا؟ لأنني أجد في الفرصة قيمة أكبر من الضمان. وعرفت أنني سأعمل بجد، وسأكون قادرًا على اكتساب القدرة لكسب المزيد من المال على المدى الطويل.

اكتب قائمتك الشخصية لمبادئ المقايضة. ما المبادئ الاسترشادية التي تساعدك على تحديد ما الذي تسعى جاهدًا من أجله، وما الذي يجب التخلي عنه في المقابل؟

اليوم 74

مَنْ يحقق القليل يضحِّي بالقليل، ومن يحقق الكثير يضحي بالكثير.

جيمس ألين

اسمح لي بأن أقدم لك أربع مقايضات إضافية فكرت فيها، قد تساعدك على تطوير مبادئك الاسترشادية:

أنا على استعداد للتنازل عن المكاسب والمتع اللحظية من أجل النمو الشخصي، فعندما يتعلق الأمر بالنمو والنجاح، فإن المكاسب والمتع اللحظية تُعد دائمًا عدوًّا للنمو. يمكننا أن نختار بين أن نرضي أنفسنا ونظل كما نحن دون أي تقدم وبين أن نؤخر المتعة الفورية مقابل النمو.

أنا على استعداد للتنازل عن الحياة سريعة الإيقاع مقابل الحياة الجيدة، وما الحياة الجيدة؟ يصفها "ريتشارد جيه. ليدر" و"ديفيد إيه. شابيرو" بأنها "العيش حيث تنتمي، مع من تحب، وفعل ما خُلقت من أجله بوعي وإدراك".

أنا على استعداد للتنازل عن الضمانات مقابل المغزى. لم يتصف عظماء الرجال والنساء في التاريخ بهذه الصفة بسبب ما كسبوه وما امتلكوه، بل بسبب ما وهبوا حياتهم لتحقيقه.

أنا على استعداد للتنازل عن التأثير اللحظي مقابل التأثير المضاعف. كان أسلوبي في البداية تجاه الآخرين هو: "ما الذي يمكنني فعله **من أجل** الآخرين؟"، ولكن ذلك تأثير لحظي، فبمجرد أن تعلمت القيادة، تحوَّل سؤالي إلى: "ما الذي يمكنني فعله **من خلال** الآخرين؟"، وذلك هو التأثير المضاعف.

ما المقايضة التي تحتاج إلى إجرائها الآن ولستَ على استعداد لإجرائها؟

طبقًا لمبادئك الاسترشادية، ما الخطوة التي ستخطوها من أجل اتخاذ هذا القرار؟

اليوم 75

على الرغم مما يقابله المرء من معاناة وأحزان، فإن بإمكانه أن يحيا وأن تحيا ذكراه حتى بعد وفاته إذا كان لا يخشى التغيير، وكان نهمًا في الفضول الفكري، ومهتمًّا بالأمور العظيمة، ويُسر بأشياء بسيطة.

إديث وارتون

أرى أن حب الاستطلاع هو مفتاح الرغبة المستمرة في التعلم مدى الحياة، وإذا كنت ترغب في الاستمرار في النمو، فلا بد لك من أن تستمر في التعلم. يهتم محبو الاستطلاع بالحياة والأشخاص والأفكار والتجارب والأحداث، ويعيشون في حالة دائمة من الرغبة في معرفة المزيد، ويتساءلون دومًا عن **الأسباب**.

إن حب الاستطلاع هو الحافز الأساسي للتعلم القائم على الدوافع الذاتية، ولا يحتاج محبو الاستطلاع إلى التشجيع على طرح الأسئلة أو الاستكشاف، فهذا ما يفعلونه طيلة الوقت، وهذا ما يواظبون على فعله، كما يعلمون أن رحلة الاكتشاف مثيرة تمامًا كالوصول للاكتشافات نفسها؛ لأن هناك أشياء رائعة يمكن تعلمها على طول الطريق.

يساعد حب الاستطلاع المرء على التفكير ومضاعفة الفرص المتاحة إلى ما هو أبعد من المعتاد. وتتساءل عن **السبب**؟ لأنه يؤجج الخيال، ويؤدي إلى اكتشافات، ويفتح الباب أمام العديد من الخيارات، ويأخذ المرء إلى ما هو أبعد من المعتاد، ويؤدي إلى حياة استثنائية. وهناك عبارة سائدة تقول: "لا تعبر جسرًا قبل أن تصل له"، ولكن كما قال أحدهم ذات مرة: "هذا العالم يحكمه من عبروا الجسور في خيالهم قبل أي شخص آخر".

هل تعد نفسك محبًّا للاستطلاع؟ ما الذي يثير فضولك ورغبتك في التعلم؟

ما الذي يمكنك فعله لتنمي لديك حب الاستطلاع؟

اليوم 76

يرى بعض الناس أن الأمور تظل كما هي، ويتساءلون: "لِمَ؟".

وآخرون يحلمون بأمور لم يسبق لها مثيل ويتساءلون: "ولمَ لا؟".

جورج بيرنارد شو

يفشل الكثير من الناس في استغلال كامل إمكاناتهم؛ ليس لأنهم يفتقرون إلى القدرة، بل لأنهم غير مستعدين لينموا تفكيرهم ويستكشفوا آفاقًا جديدة، ولكن إليك الخبر السار: يمكنك تغيير تفكيرك؛ الأمر الذي بدوره يغير حياتك. اسمح لنفسك بأن تكون محبًّا للاستطلاع. إن الفرق الوحيد الأكبر بين محب الاستطلاع المتنامي وأولئك الذين ليسوا كذلك هو الإيمان بأن بإمكانه التعلم والنمو والتغيير. يجب أن تسعى وراء النمو، فالمعرفة والفهم والحكمة لن تبحث عنك، بل يجب عليك الخروج والحصول عليها، وأفضل سبيل للحصول عليها هو أن تحافظ على شغفك وحبك للاستطلاع.

وتتمثل أفضل طريقة للتعامل مع الحياة والتعلم في أن تتبنى عقلية المبتدئ، ما يعني التساؤل عن السبب، وطرح الكثير من الأسئلة حتى تحصل على إجابات، كما يعني هذا أن تكون منفتحًا ومتقبلًا للأفكار الجديدة. إذا كان أسلوبك كأسلوب المبتدئين، فلن يهمك أن تدافع عن صورتك لدى الآخرين، ورغبتك في تعلم المزيد ستكون أقوى من رغبتك في الظهور بمظهر جيد. أجل، سوف تبدو أحمق في بعض الأحيان، ومعظم الناس لا يفضلون ذلك. أتعرف كيف يكون رد فعلي عندئذٍ؟ أتمالك نفسي! يقول "ريتشارد تالهايمر": "اكبح جماح غرورك، واستمر في طرح الأسئلة".

ما الذي يُمكنك فعله لتتبنى عقلية المبتدئين؟

ما التحدي الجديد الذي يُمكنك تجربته والذي سيجعلك تشعر بأنك قليل الخبرة؟ أو إذا كنت تظن أنك خبير، فكيف يمكنك تغيير طريقة تفكيرك لتصبح منفتحًا على التعلم في هذا المجال؟

اليوم 77

إياك أن تفقد حبك للاستطلاع.

ألبرت آينشتاين

سر مواصلة "حب الاستطلاع" الذي يقصده "آينشتاين" هو الاستمرار في التساؤل عن **السبب**. قال العالم والفيلسوف "جورج كريستوف ليشتنبرج": "إن الخطوة الأولى في الحكمة هي التشكيك في كل شيء، وآخر خطوة هي التصالح مع كل شيء". هذه هي نهايات النمو المستمر، لذلك اسأل عن السبب، واستكشف، وقيِّم اكتشافاتك، ثم أعد الكرَّة، فهذه هي الطريقة المثلى للنمو. ولا تنسَ أبدًا أن من يعرف كل الإجابات لا يطرح الأسئلة الصحيحة.

لا تحفز المؤسسات التعليمية ولا عالم الشركات عادة التفكير الإبداعي والنمو، واكتساب هذه العادة يستلزم منك أن تبحث عن أشخاص آخرين محبين للاستطلاع، فالالتفاف حول هؤلاء الأشخاص يثير فيك حب الاستطلاع، وهو من أفضل الطرق المعدودة لتنمية حب الاستطلاع، والحفاظ عليه.

هناك طريقة أخرى للحفاظ على حبك للاستطلاع، وهي أن تبدأ كل يوم عاقدًا العزم على تعلم شيء جديد أو تجربة شيء مختلف أو مقابلة شخص لا تعرفه. انظر إلى ما يحتويه كل يوم من فرص عدة للتعلم، وحافظ على الوعي الذي يتيح لك تجارب جديدة، وخذ وقتًا في نهاية اليوم لطرح بعض الأسئلة على نفسك تدفعك إلى التفكير فيما تعلمته.

أعد قائمة بالأشخاص الذين تقضي معهم معظم الوقت، وقيِّم كل شخص على مستوى حبه للاستطلاع أو إبداعه. هل تحتاج إلى إجراء بعض التغييرات الهادفة لقضاء بعض الوقت

مع مزيد من محبي الاستطلاع؟

اليوم 78

حدث كل تقدم تقريبًا في الفن والطبخ والطب والزراعة والهندسة والتسويق والسياسة والتعليم والتصميم عندما اعترض شخص على النهج السائد وجرَّب نهجًا آخر.

روجر فون أوك

إن محبي الاستطلاع المتنامين يدربون أنفسهم على النظر إلى الفشل على أنه علامة على التقدم وليس علامة على الضعف، ويعلمون أنه من المستحيل استمرارية المحاولة دون الفشل، فالفشل جزء لا يتجزأ من رحلة النمو؛ لذلك يتخذون الفشل صديقًا، ويتساءلون: "لماذا حدث هذا؟ ما الذي يمكنني تعلمه؟ كيف أستغل ذلك في رحلتي للنمو والتطور؟"، ومن ثم فإنهم يفشلون، فيتعلمون، فيكررون المحاولة؛ ما يؤدي إلى النمو والنجاح المستقبلي.

وإذا كنت متفانيًا في نموك الشخصي، فعليك أن تتخلص من العقلية التي تتبع نهج "إن لم يكن معطوبًا فلا تصلحه"، فلا وجود للفكرة المثالية، فلا يهم مدى جودة الفكرة، ما دمت تعمل دائمًا على تحسينها، وأقترح عليك أن تتبنى عقلية طرح الأسئلة، وأن تستبدل بها تلك الأسئلة:

إن لم يكن معطوبًا، فكيف يمكنك تحسينه؟

إن لم يكن معطوبًا، فمتى قد يُعطب في المستقبل؟

إن لم يكن معطوبًا، فلأي مدى سيظل غير معطوب مع تغير العالم من حوله؟

إذا كنت ترغب في تجنب العودة إلى ركودك في منطقة راحتك في أثناء رحلة نموك، فاستمر في تحدي عملية نموك.

قيِّم وافحص ما تفعله بانتظام.

في أي الجوانب توجد طرق أفضل لإنجاز الأمور؟

أعد قائمة بطرق جديدة للوصول إلى الأهداف نفسها. ما التحسينات التي يمكنك إجراؤها اليوم؟

اليوم 79

لا وجود للقواعد هنا!

فنحن نحاول أن نحقق شيئًا لا مثيل له!

توماس إديسون

أشعر بالإحباط بسهولة من الأشخاص الذين يرفضون التفكير خارج الحدود التي يفرضونها على أنفسهم، فعندما يقول أحدهم: "لم نفعلها بتلك الطريقة قط"، أرغب في تخليصهم من تلك العقلية العقيمة.

إن الأفكار الجيدة موجودة في كل مكان، ولكن من الصعب أن تراها إن لم تنظر خارج الحدود التي تفرضها على نفسك، ومن ثم فإن الأمر يتطلب عقلية ثرية، فبدلًا من أن يبقى الناس حبيسي صناديق تفكيرهم، يجب عليهم أن يهدموا جدران تلك الصناديق ويخرجوا منها ويصيدوا الأفكار الإبداعية، فمعظم الأفكار الثورية كانت انتهاكات مزعزعة للقواعد القائمة، وأفضل طريقة لتنشيط العقل الراكد هي زعزعة روتينه، فالخروج من الصندوق يقود المرء للنمو.

وقد تكون أفضل طريقة للبقاء محبًّا للاستطلاع والاستمرار في النمو هي الاستمتاع بالحياة، حيث يقول "توم بيترز": "يربح السباق الفضوليون، والمجانين بعض الشيء، وأولئك الذين لديهم شغف كبير للتعلم والمغامرة". وأعتقد أن مما يرضي الله أن نستمتع بحياتنا التي وهبنا إياها ونعيشها بشكل جيد، وهذا يعني أن علينا خوض المخاطرة، وهذا يعرضنا للفشل أحيانًا، وللنجاح أحيانًا أخرى، ولكننا بذلك نتعلم على الدوام. عندما تستمتع

بحياتك، تبدأ الخطوط الفاصلة بين العمل واللعب في التلاشي، وعندما نفعل ما نحبه ونحب ما نفعله، يصبح كل شيء تجربة تعليمية.

اقضِ وقتًا اليوم في فعل شيء تستمتع به، وبعدها فكِّر في سبب استمتاعك به.

كيف يُمكنك إدراج سبب استمتاعك بما فعلته في جوانب أخرى في حياتك اليومية؟

اليوم 80

حب الاستطلاع هو علاج الملل،

أما حب الاستطلاع نفسه فليس له علاج.

دوروثي باركر

عندما تكون محبًّا للاستطلاع، ينفتح أمامك العالم بأسره، وتقل القيود على ما يُمكنك تعلمه والكيفية التي يمكنك بها تطويره، فهل تعيش حياة قائمة على حب الاستطلاع؟ لتعرف الإجابة، اسأل نفسك:

1.أتعتقد أنك من الممكن أن تكون محبًّا للاستطلاع؟

2.ألديك عقلية المبتدئ؟

3.هل جعلت **لماذا** كلمتك المفضلة؟

4.هل تقضي الوقت مع أشخاص محببين للاستطلاع؟

5.هل تتعلم شيئًا جديدًا كل يوم؟

6.هل تتعلم من فشلك؟

7.هل ما زلت تبحث عن الإجابة الوحيدة الصحيحة؟

8.هل توقفت عن التركيز على ذاتك فقط؟

9.هل بدأت تفكر في أفكار إبداعية غير تقليدية؟

10.هل تستمتع بالحياة؟

إذا كانت إجاباتك بـ نعم، فأنت غالبًا شخص محب للاستطلاع، وإن لم تكن بـ نعم، فأنت بحاجة إلى التغيير، وبإمكانك أن تتغير، والأمر كله متعلق بتنمية حب الاستطلاع والرغبة في التساؤل عن **السبب**؟

أجب عن الأسئلة العشرة السابقة، وإن كانت إجابتك على أحدها هي لا، فاشرح السبب، وما الذي يُمكنك فعله لتحول الإجابة من لا إلى نعم.

اليوم 81

القدوة ليست الشيء الرئيسي في التأثير في الآخرين، بل هي الشيء الوحيد.

ألبرت شفايتزر

عندما جعلت النمو الشخصي أولى أولوياتي، وجدت أول ما أرشدني لرحلتي في صفحات الكتب، فهو شيء عظيم للبدء، وما زلت أتعلم من عشرات الأشخاص كل عام، على الرغم من أنني لن ألقاهم أبدًا، ولكنني اكتشفت أنه إذا أردت أن أكون الشخص الذي أرغب في أن أكونه، يجب عليَّ أن أجد مُعلمين شخصيين أكثر نجاحًا مني لأتعلم منهم. لماذا؟ لأنه من الصعب أن تتحسن عندما لا يكون لديك أحد غير نفسك لتتبعه، فإن لم تتبع غير نفسك، فستظل تدور في دائرة مغلقة.

إننا نتشبه بالأشخاص الذين نعجب بهم، والقدوات الذين نتأسى بهم، لذا يجب أن نولي اهتمامًا كبيرًا عند تحديد الأشخاص الذين نطلب منهم توجيهنا، فيجب ألا يظهر عليهم تميزهم في مجال خبرتهم وامتلاكهم مجموعات المهارات التي يمكننا التعلم منها فقط؛ بل ينبغي أن يظهر عليهم شخصية تستحق التشبه بها.

وبينما تبحث عن قدوة ومعلم، راقب حياته الشخصية بعناية مثل أدائه العام، إذ ستتأثر قيمك بقيمه؛ لذلك يجب ألا تكون عفويًا بشأن من تختار أن تتشبه به وتتعلم منه.

صِف مكانك الحالي في حياتك، والاتجاه الذي تريد أن تسلكه. اكتب قائمة بالصفات التي تحتاج إليها في القدوة الطيبة لتساعدك في الوصول إلى وجهتك.

اليوم 82

مع تقدمي في السن، لا أهتم بما يقوله الناس، بل أراقب فقط ما يفعلونه.

أندرو كارنيجي

لكي نتمكن من مراقبة مَن نقتدي بهم عن كثب، ونرى ما يفعلونه، يجب أن يكون لدينا أي نوع من التواصل معهم، وهذا الأمر يستلزم التوافر والإتاحة، ولكي يكون ما نتعلمه منهم فعالًا، يجب أن نقضي وقتًا معهم لمشاهدة أفعالهم، وطرح الأسئلة والتعلم من إجاباتهم.

أعظم نصيحة يمكنني تقديمها في هذا الصدد هي أنه عندما تبحث عن معلم أو مرشد، لا تتسرع في الاختيار، فإذا كنت طالبًا في مدرسة ثانوية تتعلم العزف على إحدى الآلات، فلا داعي لأن يكون مُعلمك هو أفضل موسيقار. وإذا كنت قد بدأت من فورك، فيمكن أن يجيب شخص ما متقدم عنك بدرجتين أو ثلاث (وليس عشرًا) عن جميع أسئلتك تقريبًا، وستكون إجاباته حديثة؛ لأنه تعامل مؤخرًا مع المشكلات التي تتعامل معها؛ لذا اقضِ معظم وقتك تحت إشراف أشخاص متاحين ومستعدين ومناسبين للمرحلة التي أنت فيها. ومع تقدمك في التطور، ابحث عن معلم ومرشدين جدد يناسبون مستوى نموك الجديد.

حاول تحديد ثلاثة أشخاص أفضل منك بدرجة أو درجتين في المجال الذي ترغب في النمو فيه.

اكتب أسئلة لمشكلة معينة تتعامل معها، وحاول الحصول على وقت مع أحدهم لطرح أسئلتك.

اليوم 83

لكي تعرف الوجهة التي تنتظرك، سل العائدين منها.

مثل صيني

كلما تقدمت في السعي إلى استغلال كامل إمكاناتك، اضطررت لخوض مزيد من التجارب الجديدة في الحياة. كيف تكتشف السبيل للمثابرة؟ استفد من خبرة الآخرين. كلما دخلتُ مشروعًا جديدًا، سعيتُ إلى الحصول على مشورة الأشخاص الذين لديهم خبرة مؤكَّدة، ولا أعرف شخصًا ناجحًا لم يتعلم من الأشخاص الأكثر خبرةً، فأحيانًا يتبع الأشخاص خطى من هم أنجح منهم، وأحيانًا أخرى يستخدمون نصيحتهم في خوض تجاربهم. وقد قال عمدة مدينة نيويورك السابق "رودي جولياني": "يتأثر جميع القادة بمن يحبونهم، فالقراءة عنهم، ودراسة سماتهم، تسمحان حتمًا للقائد الطموح بتطوير صفاته القيادية".

إن المُعلم الجيد يتحلى بالحكمة والذكاء، ومن ثم يساعدنا تفسيره للأمور وخبرته ومعرفته على حل المشكلات التي يصعب علينا التعامل معها وحدنا، فغالبًا ما يستخدم الحكماء بضع كلمات فقط لمساعدتنا على التعلم والتطور، ويفتحون أعيننا على عوالم ما كنا لنراها دون مساعدتهم، ويساعدوننا على تجاوز المواقف الصعبة، وعلى رؤية الفرص التي كانت ستفوتنا دون مساعدتهم، ويجعلوننا أكثر حكمة من ذي قبل.

متى كانت آخر مرة قرأت فيها كتابًا عن شخص تحبه كثيرًا في مجال عملك؟ ابحث عن سيرة شخص يُمكنك التعلم منه، ثم دوِّن ملاحظاتك حول ما ستكتشفه.

اليوم 84

الأشياء العظيمة تحدث عندما نتوقف عن النظر إلى أنفسنا على أننا هبة من الله للآخرين، ونبدأ النظر إلى الآخرين على أنهم هبة من الله لنا.

جيمس إس. فوكولو

أول سؤال يطرحه معظم المتعلمين على المُعلم هو: "هل تهتم بأمري؟"، والسبب في هذا السؤال واضح؛ حيث يوفر المُعلمون الجيدون الصداقة والدعم، ويعملون دون أنانية لمساعدتك على استغلال كامل إمكاناتك. أما الأشخاص الأنانيون فلن يساعدوك إلا إذا كانت مساعدتك تفيدهم، ولن تلبي علاقتك بهم توقعاتك أبدًا، فالمعرفة الخالية من الدعم غير مثمرة، والنصيحة دون صداقة تبدو قاسية، والصراحة التي لا يغلِّفها الاهتمام تبدو جافة، ولكن عندما يساعدك شخص يهتم بأمرك، يكون الأمر مريحًا نفسيًّا، فالنمو يأتي من كل من العقل والقلب، ومن يدعمك لن يمانع مشاركتك عقله وقلبه.

المُعلم الجيد هو المدرب الذي يحدث فرقًا في حياة الآخرين، فيساعدهم لينموا، ويطور من إمكاناتهم، ويساعدهم على زيادة إنتاجيتهم، فوجوده ضروري لمساعدة الناس على إحداث تغيير إيجابي. عندما أعود بالذاكرة إلى ما حدث في حياتي، أدرك أن أعظم شيء نفعني خلال رحلة نموي كان الناس، لذلك بغض النظر عن هويتك، أو ما أنجزته، أو مدى ارتقاء حياتك أو دنوها، يمكنك الاستفادة من وجود مرشد أو معلم، وإن لم تتخذ معلمًا أو مرشدًا من قبل، فهذا يعني أنه ليست لديك فكرة عن مدى قدرته على تحسين حياتك.

أعد قائمة بمن هم مؤهلون لتقديم المشورة لك فيما يتعلق بهدفك الأكبر في الحياة، وبمجالات مثل الزواج، والأبوة والأمومة، والنمو الروحي، وتهذيب الشخصية، وحياتك

المهنية، والهوايات، وما إلى ذلك. مَنْ أول شخص ستتواصل معه لسؤاله بشأن استعداده لمساعدتك؟

اليوم 85

إن إمكاناتنا لا حدود لها، وليست مستثمرة إلى حد كبير... عندما تفكر في محدوديتها، فأنت بذلك ترسم هذه الحدود بنفسك.

روبرت جيه. كريجل ولويس بتلر

لقد سمعت أن معظم الخبراء يعتقدون أن الناس عادةً ما يستغلون عشرة بالمائة فقط من إمكاناتهم الحقيقية، وهذه الجملة صاعقة! فإذا كانت حقيقية، فإن لدى الشخص العادي قدرة هائلة على أن يحسِّن من نفسه، فكيف نستفيد من التسعين بالمائة غير المستغلة؟ الجواب موجود في تغيير طريقة تفكيرنا، وتغيير ما نفعله.

ولزيادة قدرتك، توقف عن التفكير في **العمل لفترة أطول،** وابدأ التفكير في **الذي يجدي نفعًا،** فالعمل لفترات أطول لن يؤدي بالضرورة إلى زيادة قدرتك. في بداية مسيرتي المهنية، أدركت أنه على الرغم من أنني عملت بجد، واستمررت في العمل لساعات طويلة، فإنني كنت أفعل عدة أشياء لكنها لا تكون بالضرورة أشياء صحيحة، فنظرت إلى كل ما كنت أفعله وبدأت أسأل نفسي: "ما الذي يجدي نفعًا؟"، وهذا ما أنصحك به. اكتشف ما الذي يجدي معك نفعًا، ولكي تفعل ذلك اسأل نفسك الأسئلة الثلاثة التالية:

ماذا عليَّ أن أفعل؟

ما الذي سيكون له مردود أكبر؟

ما الذي سيمنحني مكافأة كبرى؟

ستساعدك هذه الأسئلة على توجيه انتباهك نحو ما يجب عليك فعله، وما ينبغي أن تفعل، وما تريد فعله حقًا.

باستخدام الأسئلة الثلاثة المذكورة سابقًا، اكتب مراجعة دقيقة لتحديد ما إذا كنت تفكر في: "ما الذي يجدي نفعًا" بدلًا من: "العمل لفترات أطول" أم لا.

اليوم 86

ما الذي كنت ستفعله إذا علمت أنك لن تفشل أبدًا؟

روبرت شولر

هناك طريقة أخرى لزيادة قدرتك على النمو وهي التوقف عن التشكيك في قدرتك **على فعل شيء ما،** والبدء في **البحث عن** وسيلة **لفعله بها.**

إن التشكيك في قدرتك **على فعل شيء** ما يملؤك بالشك والقيود ويفرض عليك حدودًا، وإذا كنت عادة ما تشكك في قدراتك، فأنت تقوض جهودك حتى قبل أن تبدأ فعل أي شيء، ولكن عندما تبحث عن "وسيلة" لفعل ما تريد، فإنك بذلك تمنح نفسك فرصة مستميتة لتحقيق شيء ما، والسبب الأكثر شيوعًا الذي يجعل الناس لا يتغلبون على الصعاب هو أنهم لا يتحدونها بما يكفي، ولا يختبرون حدودهم، ولا يوسعون من نطاق قدراتهم.

إن بحثك عن وسيلة **لفعل شيء ما** يعني أنك اقتنعت بأن فعل هذا الشيء أمر وارد، لذلك كل ما عليك هو أن تجد تلك الوسيلة.

إذا كنت قد قضيت وقتًا في بيئة تعمها السلبية، أو تعرضت للإساءة في حياتك، فقد تحتاج بدلًا من ذلك إلى تغيير تفكيرك من **لا يمكنني، إلى كيف يمكنني؟ و**أعتقد أن كل شخص لديه القدرة على النمو والتوسع وتحقيق ما يريد. والخطوة الأولى في القيام بذلك هي الثقة بقدرتك على ذلك، والثانية هي المثابرة. يمكنك تغيير طريقة تفكيرك، والوثوق بإمكاناتك، وعندما تبدأ، قد لا يبدو أنك تحرز تقدمًا، وهذ لا يهم، فلا تستسلم.

إذا كنت تعلم أنك غير قابل للفشل وليست لديك قيود، فما الذي ستحاول فعله؟ ما رد فعلك الأكيد على إجابتك؟

ما الذي يجب عليك فعله للقيام بتلك المحاولة؟

اليوم 87

إن عقل الإنسان بمجرد أن يتمدد بفكرة جديدة، لا يستعيد حجمه الأصلي أبدًا.

أوليفر وندل هولمز

عندما يتعلق الأمر بالنمو، لا تخاطر بمستقبلك باعتمادك على "باب" واحد، فقد لا يفتح هذا الباب. توقع العديد من الاحتمالات، وابحث عن إجابات متعددة عن جميع أسئلتك.

ونظرًا لأنني تعلمت التفكير في العديد من الأبواب واستكشاف الخيارات، فإليك ما تعلمته:

هناك أكثر من طريقة للنجاح في تحقيق شيء ما.

تزداد فرص الوصول إلى أي مكان مع الإبداع والقدرة على التكيف.

السعي بوعي واهتمام يخلق الفرص.

يمكن أن تكون الإخفاقات والنكسات أدوات رائعة للتعلم.

معرفة المستقبل أمر صعب، والسيطرة على المستقبل أمر مستحيل.

أما معرفة الحاضر فأمر ضروري، والسيطرة على الحاضر ممكنة.

النجاح هو نتيجة العمل المستمر المليء بالتعديلات المستمرة.

التحدي الأكبر الذي ستواجهه هو توسيع حدود عقلك، فيجب أن تكون على استعداد لدخول منطقة مجهولة، لمواجهة المجهول، للتغلب على شكوكك ومخاوفك، ولكن إليك الخبر السَّار: إن استطعت أن تغير أسلوب تفكيرك، فبإمكانك أن تغير حياتك.

أجرِ عصفًا ذهنيًّا لأكبر عدد ممكن من "الأبواب" للنمو والنجاح، ولا تسمح لنفسك برفض الأفكار في أثناء كتابتها، بل

دوِّنها فقط، وقد تفاجئ نفسك بالوصول إلى فكرة رائعة

تغير مستقبلك.

اليوم 88

أفعل دائمًا ما لا أستطيع فعله، لأتعلم كيف أفعله.

بابلو بيكاسو

إذا كنت ترغب في توسيع نطاق إمكاناتك، ومن ثم قدراتك، فعليك أولًا تغيير تفكيرك، ومع ذلك إذا غيَّرت تفكيرك فقط وأهملت تغيير أفعالك، فستكون بعيدًا كل البُعد عن استغلال إمكاناتك.

ولبدء توسيع قدرتك، توقَّف عن فعل الأشياء التي فعلتها من قبل فقط، وابدأ فعل تلك الأشياء الإضافية الجديرة بالاهتمام التي اكتشفت أنه **يمكنك وينبغي** لك فعلها. يؤدي فعل أشياء جديدة إلى الابتكار والاكتشافات الجديدة، ومن بين تلك الاكتشافات تحقيق الأشياء التي **ينبغي** لك فعلها باستمرار. إن فعلت ذلك، فستستمر في النمو وتوسيع نطاق إمكاناتك، وإن لم تفعل، فستظل مكانك.

إن عملية توسيع نطاق إمكانات المرء حركتها متجددة، فتنحسر وتتمدد مثل حركة المد والجزر، فالفرص تارة موجودة وتارة غير موجودة، والمعايير التي يجب أن نضعها لأنفسنا تتغير باستمرار، ويتغير ما **يمكننا** فعله مع تطورنا، وما ينبغي **لنا** فعله يتطور أيضًا، ومن ثم يجب علينا أن نترك بعض الأشياء القديمة وراءنا لنحصل على أشياء جديدة، ولا تتوقف عملية التكيف والتوسع أبدًا، فقد يكون الأمر صعبًا أن نترك مناطق راحتنا ونرتكب أخطاء لنوسع من نطاق إمكاناتنا، ولكن إن ثابرنا، وكانت لدينا قوة إرادة، فستتغير حياتنا.

ما الذي يجدي معك نفعًا وما الذي لا يجدي؟ ما الذي تفعله كثيرًا، لأنك لا تتمتع بالكفاءة الكافية فيه أو لأنه نشاط لا علاقة له بهدفك؟ ما الذي تحتاج إلى تغييره لتوسيع نطاق

قدراتك؟

اليوم 89

إن تخطي حدود ما يجب عليك فعله، وفعل أكثر مما يتوقعه الآخرون هو كل ما تحتاج إليه للتميز! وهذا يأتي من السعي، والحفاظ على أعلى المعايير، والاعتناء بأدق التفاصيل، وبذل مزيد من الجهد. إن التميز يعني بذل أقصى ما في وسعك في كل شيء، وبكل الطرق!

جاك جونسون

نعيش في مجتمع تسوده ثقافة مفادها أن العمل الجيد هو فعل ما هو متوقع، ولا أعتقد أن هذا يساعد الناس على استغلال كامل إمكاناتهم أو توسيع نطاق قدراتهم؛ إذ إن تحقيق ذلك يستلزم من المرء أن يبذل المزيد من الجهد، ويشبه "جاك ويلش" تلك العملية "بالمجهود الإضافي الذي يبذله لاعب كرة القدم الأمريكية ليُفلت من حشد اللاعبين المتكدسين عليه".

لتكون متميزًا ومرئيًا، ولتتقدم في حياتك المهنية، عليك أن تبذل المزيد من الجهد ولكي تكون أفضل، عليك أن ترتقي فوق المستوى العادي. ويمكنك فعل ذلك عن طريق أن تحث نفسك على أكثر مما يطلبه منك الآخرون، وتتوقع من نفسك أكثر مما يتوقعه الآخرون، وأن تكون ثقتك بنفسك أكبر من ثقة الآخرين بك، وأن تفعل أكثر مما يظن الآخرون أن تفعله، وتمد يد العون بصورة أكبر مما يعتقد الآخرون أنه يجب عليك أن تمدها.

إن فعل أكثر مما هو متوقع يؤدي إلى أكثر من مجرد اكتسابك ميزة تفضلك على زملائك، من خلال اكتساب سمعة طيبة في الأداء، فهو يدرِّبك على تطوير عادة التميز، ويضاعف من إمكاناتك بمرور الوقت، فاستمرار التميز يوسع من نطاق قدراتك وإمكاناتك.

اكتب وصفًا لما يجب أن يبدو عليه التميز في حياتك من وجهة نظرك.

وألزم نفسك بتحقيق ذلك التميز، ووقِّع عليه واكتب تاريخ توقيعك.

اليوم 90

إذا تقدم المرء بثقة تجاه أحلامه، وحاول أن يعيش الحياة التي تخيلها، فسيواجه نجاحًا غير متوقع في الأوقات العادية.

هنري ديفيد ثورو

أعتقد أن التقدم بثقة تجاه أحلام المرء يعني فعل ما هو مهم كل يوم؛ لأن فعل ما هو غير مهم يهدر وقتك، وفعل الشيء الصحيح من حين لآخر لا يؤدي إلى نمو مستمر وتوسيع نطاق حياتك، فكلا العنصرين ضروري، والنمو اليومي يؤدي إلى التوسع الشخصي.

قارن الشاعر "هنري وادزورث لونجفيلو" نموه بنمو شجرة تفاح، قائلًا: "الغرض من شجرة التفاح تلك هو إنتاج القليل من الخشب الجديد كل عام، وهذا ما أنوي فعله"، كما عبر عن فكرة مماثلة في إحدى قصائده عندما كتب: "**ليس الاستمتاع وليس الحزن هو غايتنا المقدرة دائمًا، ولكن أن نعيش متقدمين في غدنا المقبل عن يومنا الحالي**".

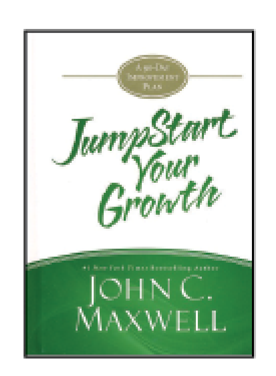
إذا فعلنا ما هو مهم كل يوم، فقد يسري علينا قول هذا الشاعر. إن بإمكانك الاستمرار في إحراز تقدم حتى يوم وفاتك ما دام لديك الموقف الصحيح تجاه النمو، ولا بد لك من أن تؤمن بما آمن رجل الدين "صامويل إم. سيلفر"، حين قال: "إن أعظم المعجزات هي أننا لا نحتاج إلى أن نكون غدًا كما نحن اليوم، ولكن يمكننا أن نتحسن إذا استفدنا من الإمكانات التي وضعها الله فينا".

الآن بعد أن قضيت تسعين يومًا في العمل بشكل مكثف على النمو والتطور، تطلّع إلى ما هو قادم، وأعد قائمة بأهداف النمو التي ترغب في تحقيقها العام المقبل، واحرص على أن تكون القائمة قابلة للتحقيق، ولكن تحقيقها سيتطلب منك أيضًا أن تبذل مزيدًا من الجهد.

ثم حدد الهدف الذي تريد تحقيقه في التسعين يومًا التالية، وحدد الانضباط اليومي المطلوب لتحقيقه.

الغلاف الخلفي

أعمال / قيادة



جون سي. ماكسويل

خبير القيادة رقم 1 في أمريكا:
بيع من كتبه أكثر من 25 مليون نسخة

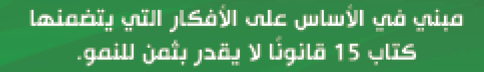
أطلق لازدهارك العنان

هل من الممكن أن تتغير حياتك حقًا في 90 يومًا؟

يقول جون ماكسويل إن الإجابة نعم. حيث يطلعنا في هذا الدليل المقسم على 90 يوم على الأسرار التي بإمكانها أن تعزز نموك على المستويين الشخصي والمهني، مستندًا في ذلك إلى كتابه الأكثر مبيعًا على قائمة النيويورك تايمز 15 قانونًا لا يقدر بثمن للنمو.

ماكسويل، الذي اختارته الجمعية الأمريكية للإدارة كأفضل قائد في عالم الأعمال، عكف على دراسة التطور الشخصي لمدة تزيد عن 50 عامًا. وفي الدليل الموجز هذا، فإنه سيساعدك على إطلاق العنان لنموك؛ وذلك بالعمل على استكشاف نقاط قوتك، وتحديد أهدافك، واكتساب العادات التي من الممكن أن تعود بتأثير إيجابي على مستقبلك. يقدم كل درس من الدروس عدد من الرؤى، والأفكار الملهمة، والإرشادات، بجانب عدد من العبارات التحفيزية لتشجيعك على تطبيق ما تعلمته، بالإضافة إلى مساحة فارغة لتوثق فيها التقدم الذي تحرزه خلال الرحلة.

وسواء كنت تسعى إلى أن تسلك مسارًا جديدًا، أو تعمل على الفوز بتلك الترقية الكبيرة، أو ترغب في تعزيز شعورك بالإنجاز الشخصي، فإن هذا الكتاب سيزودك بالأدوات اللازمة لتصبح الشخص الذي من المفترض أن تكونه.








ISBN 628-1072-12-183-9



الفهرس